

プチママ 離乳食の作り方 (5~6ヶ月頃)

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

8/10(月)

キャベツと人参のすりのばし・おかゆ




材料
キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【キャベツと人参のすりのばし】
細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/11(火)

じゃが芋と玉葱のすりのばし・おかゆ



材料
じゃが芋
玉葱

おかゆ

作り方
【じゃが芋と玉葱のすりのばし】
細かく刻んだじゃが芋・玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

8/12(水)

豆腐のとろとろ・おかゆ



材料
豆腐

おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
豆腐1.5cm角をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶして湯少々でのばす。

8/13(木)

玉葱のすりのばし・おかゆ



材料
玉葱

おかゆ

作り方
【玉葱のすりのばし】
細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/14(金)

さつまいのピューレ・おかゆ



材料
さつまい

おかゆ

作り方
【さつまいのピューレ】
皮を取り、細かく刻んださつまい大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。

8/15(土)

材料

作り方