


## 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

7/26(月)
<b>じゃが芋と玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> じゃが芋 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【じゃが芋と玉葱のすりのばし】</b> 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。

7/27(火)
<b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 青菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【青菜のすりのばし】</b> 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、すりつぶし、湯少々でのばす。

7/28(水)
<b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃのピューレ】</b> 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばしてピューレ状にする。

7/29(木)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりのばし】</b> 細かく刻んだキャベツ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/30(金)
<b>トマトのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> トマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【トマトのピューレ】</b> 皮・種を取ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。

7/31(土)
<b>人参のとろとろおかゆ</b>

<b>材料</b> 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のとろとろ】</b> 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。