

## 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

8/16(月)
<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。

8/17(火)
<b>かぼちゃのポターージュ オニオン風味・おかゆ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃのポターージュ オニオン風味】</b> 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

8/18(水)
<b>さつまい芋のピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> さつまい芋  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さつまい芋のピューレ】</b> 皮を取り、細かく刻んださつまい芋大さじ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。

8/19(木)
<b>キャベと玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツと玉葱のすりのばし】</b> 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/20(金)
<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。

8/21(土)
<b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミニトマトのピューレ】</b> ミニトマト1コに十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。