

## 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

10/11(月)	10/12(火)	10/13(水)
<b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b>	<b>玉葱と人参のすりのばし・おかゆ</b>	<b>白菜のすりつぶし・おかゆ</b>
		
材料 じゃが芋  おかゆ	材料 玉葱 人参  おかゆ	材料 白菜  おかゆ
作り方 【じゃが芋のとろとろ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶして湯少々でのばす。	作り方 【玉葱と人参のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ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。	作り方 【白菜のすりつぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

10/14(木)	10/15(金)	10/16(土)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>	<b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>	<b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b>
		
材料 キャベツ  おかゆ	材料 かぼちゃ  おかゆ	材料 ミニトマト  おかゆ
作り方 【キャベツのすりのばし】 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、すりつぶし、湯少々でのばす。	作り方 【かぼちゃのピューレ】 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。	作り方 【ミニトマトのピューレ】 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。