

## 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

10/25(月)
<b>ほうれん草のすりのばし・おかゆ</b>

材料 ほうれん草  おかゆ
作り方 【ほうれん草のすりのばし】 細かく刻んだほうれん草（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。

10/26(火)
<b>大根のとろみピューレ・おかゆ</b>

材料 大根  おかゆ
作り方 【大根のとろみピューレ】 細かく刻んですりつぶした大根大さじ1に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。

10/27(水)
<b>玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

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、すりつぶし、湯少々でのばす。

10/28(木)
<b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>

材料 青菜  おかゆ
作り方 【青菜のすりのばし】 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。

10/29(金)
<b>人参のすりつぶし・おかゆ</b>

材料 人参  おかゆ
作り方 【人参のすりつぶし】 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。

10/30(土)
<b>トマトのピューレ・おかゆ</b>

材料 トマト  おかゆ
作り方 【トマトのピューレ】 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。