

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

<p style="text-align: center;">11/8(月)</p> <p style="text-align: center;">玉葱と人参のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">11/9(火)</p> <p style="text-align: center;">トマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 トマト おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">11/10(水)</p> <p style="text-align: center;">青菜のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 青菜 おかゆ</p> <p>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。</p>
<p style="text-align: center;">11/11(木)</p> <p style="text-align: center;">白菜のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">11/12(金)</p> <p style="text-align: center;">ブロッコリーと玉葱のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 ブロッコリー 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【ブロッコリーと玉葱のすりのばし】 細かく刻んだブロッコリー・玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">11/13(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツのすりつぶし】 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、すりつぶす。</p>