

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;">11/22(月)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱</p> <p>作り方 【玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を軟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;">11/23(火)</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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">11/24(水)</p> <p style="text-align: center;">人参のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【人参のすりのばし】 細かく刻んだ人参大さじ1を軟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;">11/25(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐のとろとろ】 1.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶして湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">11/26(金)</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を軟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;">11/27(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツと人参のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツと人参のすりつぶし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>