

## 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;"><b>11/29(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>青菜のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 青菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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;"><b>11/30(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱と人参のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱と人参のすりつぶし】 細かく刻んだ玉葱・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>	<p style="text-align: center;"><b>12/1(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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;"><b>12/2(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのぼしてピューレ状にする。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/3(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> じゃが芋  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【じゃが芋のとろとろ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ1を軟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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/4(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜のすりつぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>