

## 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>12/13(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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;"><b>12/14(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ミニトマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/15(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのポタージュ オニオン風味・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> かぼちゃ 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【かぼちゃのポタージュ オニオン風味】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ1/2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;"><b>12/16(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根のとろみピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/17(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>12/18(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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>