

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

12/20(月)
さつまいのピューレ・おかゆ

材料 さつまい おかゆ
作り方 【さつまいのピューレ】 皮を取り、細かく刻んださつまい大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。

12/21(火)
白菜と人参のすりつぶし・おかゆ

材料 白菜 人参 おかゆ
作り方 【白菜と人参のすりつぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。


12/22(水)
大根のすりのばし・おかゆ

材料 大根 おかゆ
作り方 【大根のすりのばし】 細かく刻んだ大根大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

12/23(木)
人参のとろとろ・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のとろとろ】 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。

12/24(金)
ミニトマトのピューレ・おかゆ

材料 ミニトマト おかゆ
作り方 【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。

12/25(土)
キャベツのすりつぶし・おかゆ

材料 キャベツ おかゆ
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。