

## 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>1/10(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃと玉葱のすりのばし・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> 【かぼちゃと玉葱のすりのばし】 種・皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1/2、細かく刻んだ玉葱大さじ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>1/11(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参のとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/12(水)</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>1/13(木)</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>1/14(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>トマトのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> トマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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;"><b>1/15(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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、すりつぶす。</p>