

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;">1/17(月)</p> <p style="text-align: center;">白菜のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のすりつぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">1/18(火)</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;">1/19(水)</p> <p style="text-align: center;">さつまい芋のピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 さつまい芋 おかゆ</p> <p>作り方 【さつまい芋のピューレ】 皮を取り、細かく刻んださつまい芋大さじ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。</p>
<p style="text-align: center;">1/20(木)</p> <p style="text-align: center;">白菜と人参のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 人参 おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">1/21(金)</p> <p style="text-align: center;">じゃが芋と玉葱のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 じゃが芋 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【じゃが芋と玉葱のすりのばし】 細かく刻んだじゃが芋・玉葱各大さじ1/2を柔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;">1/22(土)</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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>