



## 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

1/31(月)
<b>じゃが芋と玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> じゃが芋 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【じゃが芋と玉葱のすりのばし】</b> 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。

2/1(火)
<b>大根のとりみピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【大根のとりみピューレ】</b> 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。


2/2(水)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のとろとろ】</b> 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。

2/3(木)
<b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ブロッコリー  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ブロッコリーのすりのばし】</b> 細かく刻んだブロッコリー大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

2/4(金)
<b>豆腐と青菜のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 青菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と青菜のとろとろ】</b> 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。豆腐1.5cm角を加えて更にゆで、青菜と共にすりつぶす。

2/5(土)
<b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりつぶし】</b> 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。