

## 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

5/30(月)
<b>ほうれん草のすりのばし・おかゆ</b>

材料 ほうれん草  おかゆ
作り方 【ほうれん草のすりのばし】 細かく刻んだほうれん草(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り、すりつぶし、湯少々でのばす。

5/31(火)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>

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。


6/1(水)
<b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b>

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。

6/2(木)
<b>トマトのピューレ・おかゆ</b>

材料 トマト  おかゆ
作り方 【トマトのピューレ】 皮・種を取ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。

6/3(金)
<b>かぼちゃのポタージュ オニオン風味・おかゆ</b>

材料 かぼちゃ 玉葱  おかゆ
作り方 【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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

6/4(土)
<b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b>

材料 ブロッコリー  おかゆ
作り方 【ブロッコリーのすりのばし】 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。