


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

6/6(月)
白菜のすりつぶし・おかゆ

材料 白菜 おかゆ
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。

6/7(火)
ブロッコリーのすりのばし・おかゆ

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、すりつぶして湯少々でのばす。

6/8(水)
じゃが芋のとろとろ・おかゆ

材料 じゃが芋 おかゆ
作り方 【じゃが芋のとろとろ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶして湯少々でのばす。

6/9(木)
青菜のすりのばし・おかゆ

材料 青菜 おかゆ
作り方 【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。

6/10(金)
玉葱と人参のすりつぶし・おかゆ

材料 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【玉葱と人参のすりつぶし】 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/11(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。