

## 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>8/8(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> じゃが芋 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/9(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>青菜のずりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 青菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【青菜のずりのばし】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/10(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ブロッコリーのずりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ブロッコリー おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ブロッコリーのずりのばし】 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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>8/11(木)</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>8/12(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> かぼちゃ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【かぼちゃのピューレ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばしてピューレ状にする。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/13(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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>