

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;">8/16(火)</p> <p style="text-align: center;">じゃが芋のとろとろ・おかゆ</p> 	<p style="text-align: center;">8/17(水)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのピューレ・おかゆ</p> 
<p>材料</p>	<p>材料</p> <p>じゃが芋</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p>	<p>作り方</p> <p>【じゃが芋のとろとろ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ1を軟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>作り方</p> <p>【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を軟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;">8/18(木)</p> <p style="text-align: center;">キャベツと人参のすりのばし・おかゆ</p> 	<p style="text-align: center;">8/19(金)</p> <p style="text-align: center;">人参のとろとろ・おかゆ</p> 	<p style="text-align: center;">8/20(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのすりつぶし・おかゆ</p> 
<p>材料</p> <p>キャベツ</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【キャベツと人参のすりのばし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p>作り方</p> <p>【人参のとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p>作り方</p> <p>【キャベツのすりつぶし】 細かく刻んだキャベツ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>