

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;">8/22(月)</p> <p style="text-align: center;">大根のとりみピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【大根のとりみピューレ】 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;">8/23(火)</p> <p style="text-align: center;">トマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 トマト おかゆ</p> <p>作り方 【トマトのピューレ】 皮・種を取ったトマト大さじ1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。</p>	<p style="text-align: center;">8/24(水)</p> <p style="text-align: center;">青菜のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 青菜 おかゆ</p> <p>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を軟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;">8/25(木)</p> <p style="text-align: center;">人参とコーンのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【人参とコーンのとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">8/26(金)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ おかゆ</p> <p>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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/27(土)</p> <p style="text-align: center;">人参のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【人参のすりのばし】 細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>