

## 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

10/10(月)	10/11(火)	10/12(水)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>	<b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>	<b>つぶしうどん・トマトのピューレ</b>
		
<b>材料</b> 人参 おかゆ	<b>材料</b> 青菜 おかゆ	<b>材料</b> ゆでうどん トマト
<b>作り方</b> 【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。	<b>作り方</b> 【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。	<b>作り方</b> 【つぶしうどん】 うどん小さじ2を細かく刻み、軟らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。すりつぶして、湯大さじ2でのばす。
10/13(木)	10/14(金)	10/15(土)
<b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b>	<b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b>	<b>かぼちゃのポタージュ オニオン風味・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> じゃが芋 おかゆ	<b>材料</b> ブロッコリー おかゆ	<b>材料</b> かぼちゃ 玉葱 おかゆ
<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。	<b>作り方</b> 【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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。	<b>作り方</b> 【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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。