

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>10/10(月)</p> <p>人参のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【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>10/11(火)</p> <p>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>10/12(水)</p> <p>つぶしうどん・トマトのピューレ</p>  <p>材料 ゆでうどん トマト</p> <p>作り方 【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。</p>
<p>10/13(木)</p> <p>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 じゃが芋 おかゆ</p> <p>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>10/14(金)</p> <p>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 ブロッコリー おかゆ</p> <p>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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。</p>	<p>10/15(土)</p> <p>かぼちゃのポタージュ オニオン風味・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【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。</p>