

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;">10/17(月)</p> <p style="text-align: center;">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;">10/18(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;">10/19(水)</p> <p style="text-align: center;">パンがゆ・白菜のすりつぶし</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 白菜</p> <p>作り方 【パンがゆ】 耳を取った食パン1/4枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯40mlと合わせてラップをかけ、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;">10/20(木)</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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">10/21(金)</p> <p style="text-align: center;">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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">10/22(土)</p> <p style="text-align: center;">白菜のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>