

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

11/28(月) 玉葱のすりつぶし・おかゆ  材料 玉葱 おかゆ 作り方 【玉葱のすりつぶし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。	11/29(火) さつまい芋のピューレ・おかゆ  材料 さつまい芋 おかゆ 作り方 【さつまい芋のピューレ】 皮を取り、細かく刻んださつまい芋大さじ1を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。	11/30(水) 豆腐のとろとろ・おかゆ  材料 豆腐 おかゆ 作り方 【豆腐のとろとろ】 1.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶして湯少々でのばす。
12/1(木) 大根のすりつぶし・おかゆ  材料 大根 おかゆ 作り方 【大根のすりつぶし】 細かく刻んだ大根大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。	12/2(金) キャベツのすりのばし・おかゆ  材料 キャベツ おかゆ 作り方 【キャベツのすりのばし】 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、すりつぶし、湯少々でのばす。	12/3(土) ミニトマトのピューレ・おかゆ  材料 ミニトマト おかゆ 作り方 【ミニトマトのピューレ】 ミニトマト1コに十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。