

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;">12/5(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 style="text-align: center;">12/6(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のすりつぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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;">12/7(水)</p> <p style="text-align: center;">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>
<p style="text-align: center;">12/8(木)</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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">12/9(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">12/10(土)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草のすりのばし】 細かく刻んだほうれん草（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>