



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

2/6(月)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

2/7(火)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。


2/8(水)
さつまいものピューレ・おかゆ

材料 さつまいも おかゆ
作り方 【さつまいものピューレ】 皮を取り、細かく刻んださつまいも大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。

2/9(木)
白菜のすりつぶし・おかゆ

材料 白菜 おかゆ
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

2/10(金)
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。

2/11(土)
人参のとろとろ・おかゆ

材料 人参 おかゆ
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。