

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;">9/18(月)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト おかゆ</p> <p>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。</p> | <p style="text-align: center;">9/19(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜と人参のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜と人参のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・人参各大さじ1/2を柔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;">9/20(水)</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;">9/21(木)</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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p> | <p style="text-align: center;">9/22(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;">9/23(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツとコーンのすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツとコーンのすりのばし】 細かく刻んだキャベツ大さじ1、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p> |