

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

9/25(月)

キャベツのすりつぶし・おかゆ



材料
キャベツ

おかゆ

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/26(火)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/27(水)

かぼちゃのピューレ・おかゆ



材料
かぼちゃ

おかゆ

作り方
【かぼちゃのピューレ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばしてピューレ状にする。

9/28(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。

9/29(金)

トマトのペースト・おかゆ



材料
トマト

おかゆ

作り方
【トマトのペースト】
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。

9/30(土)

玉葱のすりのばし・おかゆ



材料
玉葱

おかゆ

作り方
【玉葱のすりのばし】
細かく刻んだ玉葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。