

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

10/2(月) 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。	10/3(火) キャベツと人参のすりのばし・おかゆ  材料 キャベツ 人参 おかゆ 作り方 【キャベツと人参のすりのばし】 細かく刻んだ人参・キャベツ各大さじ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。	10/4(水) じゃが芋のとろとろ・おかゆ  材料 じゃが芋 おかゆ 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。
---	--	---

10/5(木) 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。	10/6(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。	10/7(土) 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。
--	--	--