

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

10/9(月)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

10/10(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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

10/11(水)
ブロッコリーのすりのばし・おかゆ

材料 ブロッコリー おかゆ
作り方 【ブロッコリーのすりのばし】 細かく刻んだブロッコリー大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。

10/12(木)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

10/13(金)
白菜と玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【白菜と玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ白菜(葉の部分)・玉葱各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。

10/14(土)
大根と人参のすりつぶし・おかゆ

材料 大根 人参 おかゆ
作り方 【大根と人参のすりつぶし】 細かく刻んだ大根・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。