

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

12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)
トマトのペースト・おかゆ	じゃが芋のとろとろ・おかゆ	青菜のすりのばし・おかゆ
		
材料 トマト おかゆ	材料 じゃが芋 おかゆ	材料 青菜 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。	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。	作り方 【青菜のすりのばし】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、すりつぶし、湯少々でのばす。

12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)
人参のとろとろ・おかゆ	かぼちゃのポタージュ オニオン風味・おかゆ	ブロッコリーのすりのばし・おかゆ
		
材料 人参 おかゆ	材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ	材料 ブロッコリー 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。	作り方 【かぼちゃのポタージュ オニオン風味】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1、細かく刻んだ玉葱大さじ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。	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。