

## 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

12/25(月)
<b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ブロッコリー  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ブロッコリーのすりのばし】</b> 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。

12/26(火)
<b>キャベツと人参のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツと人参のすりつぶし】</b> 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

12/27(水)
<b>大根のとりみピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【大根のとりみピューレ】</b> 細かく刻んですりつぶした大根大さじ1に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。

12/28(木)
<b>ミニトマトのすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミニトマトのすりつぶし】</b> 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。

12/29(金)
<b>さつまいものとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> さつまい芋  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さつまいものとろとろ】</b> 皮を取り、細かく刻んださつまい芋大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。

12/30(土)
<b>玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のすりのばし】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。