

## 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

2/24(月)
<b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b>

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。

2/25(火)
<b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b>

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。

2/26(水)
<b>玉葱のすりつぶし・おかゆ</b>

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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

2/27(木)
<b>かぼちゃのすりのばし・おかゆ</b>

材料 かぼちゃ  おかゆ
作り方 【かぼちゃのすりのばし】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばす。

2/28(金)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>

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。

3/1(土)
<b>大根のすりつぶし・おかゆ</b>

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。