

## 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

3/4(月)
<b>トマトのペースト・おかゆ</b>

材料 トマト  おかゆ
作り方 【トマトのペースト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ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。

3/5(火)
<b>玉葱と人参のすりつぶし・おかゆ</b>

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

3/6(水)
<b>ブロッコリーのすりのぼし・おかゆ</b>

材料 ブロッコリー  おかゆ
作り方 【ブロッコリーのすりのぼし】 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。

3/7(木)
<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。

3/8(金)
<b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>

材料 かぼちゃ  おかゆ
作り方 【かぼちゃのピューレ】 種・皮を取り、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、湯少々でのばしてピューレ状にする。

3/9(土)
<b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b>

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。