



## 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

3/11(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。

3/12(火)
<b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 青菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【青菜のすりのばし】</b> 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。

3/13(水)
<b>キャベツとコーンのとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツとコーンのとろとろ】</b> 細かく刻んだキャベツ大さじ1、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ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。

3/14(木)
<b>人参のピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のピューレ】</b> 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。

3/15(金)
<b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりつぶし】</b> 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。

3/16(土)
<b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミニトマトのピューレ】</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。