

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

4/1(月)
大根のとりみピューレ・おかゆ

材料 大根 おかゆ
作り方 【大根のとりみピューレ】 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。

4/2(火)
人参のすりのばし・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のすりのばし】 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。


4/3(水)
かぼちゃのポターージュ オニオン風味・おかゆ

材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ
作り方 【かぼちゃのポターージュ 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。

4/4(木)
トマトのペースト・おかゆ

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。

4/5(金)
じゃが芋のとろとろ・おかゆ

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。

4/6(土)
パンがゆ・玉葱のすりのばし

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 玉葱
作り方 【パンがゆ】 耳を取った食パン1/4枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯40mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。