

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

4/15(月)
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。

4/16(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。

4/17(水)
大根のとろみピューレ・おかゆ

材料 大根 おかゆ
作り方 【大根のとろみピューレ】 すりおろした大根大さじ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約30秒加熱する。

4/18(木)
白菜のすりつぶし・おかゆ

材料 白菜 おかゆ
作り方 【白菜のすりつぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

4/19(金)
キャベツのすりのばし・おかゆ

材料 キャベツ おかゆ
作り方 【キャベツのすりのばし】 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、すりつぶし、湯少々でのばす。

4/20(土)
かぼちゃのポタージュ 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。