


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

4/22(月)
ブロッコリーのすりのばし・おかゆ

材料 ブロッコリー おかゆ
作り方 【ブロッコリーのすりのばし】 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。

4/23(火)
人参のとろとろ・おかゆ


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。


4/24(水)
大根のすりつぶし・おかゆ

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。

4/25(木)
豆腐のとろとろ・おかゆ

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。

4/26(金)
パンがゆ・白菜のすりつぶし

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 白菜
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。

4/27(土)
じゃが芋と玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 じゃが芋 玉葱 おかゆ
作り方 【じゃが芋と玉葱のすりのばし】 細かく刻んだじゃが芋・玉葱各大さじ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。