

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

5/6(月)
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。

5/7(火)
かぼちゃのすりのばし・おかゆ

材料 かぼちゃ おかゆ
作り方 【かぼちゃのすりのばし】 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、湯少々でのばす。

5/8(水)
ミニトマトのすりつぶし・おかゆ

材料 ミニトマト おかゆ
作り方 【ミニトマトのすりつぶし】 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。

5/9(木)
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】 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。

5/10(金)
玉葱と人参のすりつぶし・おかゆ

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。

5/11(土)
豆腐のとろとろ・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 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。