

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

6/10(月)
白菜のとろとろ・おかゆ

材料 白菜 おかゆ
作り方 【白菜のとろとろ】 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。

6/11(火)
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。

6/12(水)
ブロッコリーのすりのぼし・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ぼし】 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。

6/13(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。

6/14(金)
かぼちゃのピューレ・おかゆ

材料 かぼちゃ おかゆ
作り方 【かぼちゃのピューレ】 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、湯少々でのばしてピューレ状にする。

6/15(土)
青菜のすりのぼし・おかゆ

材料 青菜 おかゆ
作り方 【青菜のすりのぼし】 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。