


## 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

6/17(月)
<b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりつぶし】</b> 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、すりつぶす。

6/18(火)
<b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ブロッコリー  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ブロッコリーのすりのばし】</b> 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。

6/19(水)
<b>トマトのペースト・おかゆ</b>

<b>材料</b> トマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【トマトのペースト】</b> 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。

6/20(木)
<b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 青菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【青菜のすりのばし】</b> 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。

6/21(金)
<b>白菜と人参のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜と人参のすりつぶし】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/22(土)
<b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> じゃが芋  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【じゃが芋のとろとろ】</b> 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。