

## 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

6/24(月)
<b>キャベツと人参のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ 人参 おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツと人参のすりのばし】</b> 細かく刻んだ人参・キャベツ各大さじ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。

6/25(火)
<b>玉葱のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のすりつぶし】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/26(水)
<b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃのピューレ】</b> 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。

6/27(木)
<b>白菜のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 白菜 おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜のすりつぶし】</b> 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。

6/28(金)
<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。

6/29(土)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参 おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のとろとろ】</b> 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。