

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

7/8(月)
トマトのペースト・おかゆ

材料 トマト おかゆ
作り方 【トマトのペースト】 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。

7/9(火)
じゃが芋のとろとろ・おかゆ

材料 じゃが芋 おかゆ
作り方 【じゃが芋のとろとろ】 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。

7/10(水)
キャベツのすりつぶし・おかゆ

材料 キャベツ おかゆ
作り方 【キャベツのすりつぶし】 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。

7/11(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】 すりおろした大根大さじ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約30秒加熱する。

7/12(金)
人参のすりのばし・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のすりのばし】 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

7/13(土)
さつまいのピューレ・おかゆ

材料 さつまい おかゆ
作り方 【さつまいのピューレ】 皮を取り、細かく刻んださつまい大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。