



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

7/15(月)
じゃが芋と玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 じゃが芋 玉葱 おかゆ
作り方 【じゃが芋と玉葱のすりのばし】 細かく刻んだじゃが芋・玉葱各大さじ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。

7/16(火)
パンがゆ・白菜のすりつぶし

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 白菜
作り方 【パンがゆ】 耳を取った食パン1/4枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯40mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。

7/17(水)
キャベツとコーンのとろとろ・おかゆ

材料 キャベツ カーネルコーン おかゆ
作り方 【キャベツとコーンのとろとろ】 細かく刻んだキャベツ大さじ1、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ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。

7/18(木)
玉葱のすりつぶし・おかゆ

材料 玉葱 おかゆ
作り方 【玉葱のすりつぶし】 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。

7/19(金)
ミニトマトのピューレ・おかゆ

材料 ミニトマト おかゆ
作り方 【ミニトマトのピューレ】 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。

7/20(土)
人参のとろとろ・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のとろとろ】 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。