

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

7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)
白菜のとろとろ・おかゆ	パンがゆ・玉葱のすりのばし	かぼちゃのピューレ・おかゆ
		
材料 白菜 おかゆ	材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 玉葱	材料 かぼちゃ 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。	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。	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。

8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)
キャベツのすりつぶし・おかゆ	大根と人参のすりのばし・おかゆ	トマトのペースト・おかゆ
		
材料 キャベツ おかゆ	材料 大根 人参 おかゆ	材料 トマト 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。	作り方 【大根と人参のすりのばし】 細かく刻んだ大根・人参各大さじ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。	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。