


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

9/9(月)
人参のピューレ・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のピューレ】 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。

9/10(火)
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。

9/11(水)
さつまいものピューレ・おかゆ

材料 さつまいも おかゆ
作り方 【さつまいものピューレ】 皮を取り、細かく刻んださつまいも大さじ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。

9/12(木)
かぼちゃのすりのばし・おかゆ

材料 かぼちゃ おかゆ
作り方 【かぼちゃのすりのばし】 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、湯少々でのばす。

9/13(金)
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。

9/14(土)
キャベツと人参のすりつぶし・おかゆ

材料 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【キャベツと人参のすりつぶし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。