


## 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

9/30(月)
<b>玉葱のすりつぶし・おかゆ</b>

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。

10/1(火)
<b>トマトのペースト・おかゆ</b>

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。

10/2(水)
<b>大根のすりつぶし・おかゆ</b>

材料 大根  おかゆ
作り方 【大根のすりつぶし】 細かく刻んだ大根大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

10/3(木)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>

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。

10/4(金)
<b>白菜のすりのばし・おかゆ</b>

材料 白菜  おかゆ
作り方 【白菜のすりのばし】 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、すりつぶし、湯少々でのばす。

10/5(土)
<b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b>

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。