

## 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

10/7(月)
<b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b>

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。

10/8(火)
<b>白菜のとろとろ・おかゆ</b>

材料 白菜  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。

10/9(水)
<b>ブロッコリーのすりのぼし・おかゆ</b>

材料 ブロッコリー  おかゆ
作り方 【ブロッコリーのすりのぼし】 細かく刻んだブロッコリー大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。

10/10(木)
<b>さつまいのピューレ・おかゆ</b>

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。

10/11(金)
<b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b>

材料 豆腐  おかゆ
作り方 【豆腐のとろとろ】 1.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶして湯少々でのばす。

10/12(土)
<b>パンがゆ・玉葱のすりのぼし</b>

材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 8枚切り食パン  玉葱
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。