

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

10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)
玉葱のすりのばし・おかゆ	さつまいのピューレ・おかゆ	大根のすりつぶし・おかゆ
		
材料 玉葱 おかゆ	材料 さつまい おかゆ	材料 大根 おかゆ
作り方 【玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。	作り方 【さつまいのピューレ】 皮をむき、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。	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。

10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)
キャベツと人参のすりのばし・おかゆ	白菜のとろとろ・おかゆ	ミニトマトのすりつぶし・おかゆ
		
材料 キャベツ 人参 おかゆ	材料 白菜 おかゆ	材料 ミニトマト おかゆ
作り方 【キャベツと人参のすりのばし】 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、すりつぶし、湯少々でのばす。	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 【ミニトマトのすりつぶし】 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。