

## 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

<p style="text-align: center;"><b>11/4(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>じゃが芋と玉葱のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> じゃが芋 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【じゃが芋と玉葱のすりのばし】 細かく刻んだじゃが芋・玉葱各大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/5(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ミニトマトのすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ミニトマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/6(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>11/7(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ほうれん草のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ほうれん草  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ほうれん草のすりのばし】 細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/8(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/9(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>