

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;">11/11(月)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ おかゆ</p> <p>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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">11/12(火)</p> <p style="text-align: center;">じゃが芋のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 じゃが芋 おかゆ</p> <p>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を軟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。</p>	<p style="text-align: center;">11/13(水)</p> <p style="text-align: center;">人参のピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【人参のピューレ】 細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">11/14(木)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃのすりのばし】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">11/15(金)</p> <p style="text-align: center;">大根のとろみピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【大根のとろみピューレ】 すりおろした大根大さじ1に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として約30秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;">11/16(土)</p> <p style="text-align: center;">パンがゆ・白菜のすりつぶし</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 白菜</p> <p>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。</p>