


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

12/9(月)
ブロッコリーのすりのばし・おかゆ

材料 ブロッコリー おかゆ
作り方 【ブロッコリーのすりのばし】 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。

12/10(火)
白菜のとろとろ・おかゆ

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。

12/11(水)
パンがゆ・玉葱のすりのばし

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。

12/12(木)
キャベツのすりつぶし・おかゆ

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。

12/13(金)
青菜のすりのばし・おかゆ

材料 青菜 おかゆ
作り方 【青菜のすりのばし】 細かく刻んだ青菜（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。

12/14(土)
大根のすりつぶし・おかゆ

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。