

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


12/16(月)
人参のピューレ・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のピューレ】 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

12/17(火)
ほうれん草のすりのばし・おかゆ

材料 ほうれん草 おかゆ
作り方 【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。

12/18(水)
じゃが芋のとろとろ・おかゆ

材料 じゃが芋 おかゆ
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を柔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。

12/19(木)
玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 玉葱 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。

12/20(金)
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。

12/21(土)
豆腐のとろとろ・おかゆ

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。