

## 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

1/6(月)
<b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b>

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。

1/7(火)
<b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>

材料 かぼちゃ  おかゆ
作り方 【かぼちゃのピューレ】 皮・種を取り、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。

1/8(水)
<b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>

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。

1/9(木)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>

材料 人参  おかゆ
作り方 【人参のとろとろ】 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。

1/10(金)
<b>玉葱のすりつぶし・おかゆ</b>

材料 玉葱  おかゆ
作り方 【玉葱のすりつぶし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

1/11(土)
<b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b>

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。