

## 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

2/10(月)
<b>大根のとりみピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【大根のとりみピューレ】</b> 細かく刻んですりつぶした大根大さじ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500Wで約30秒加熱する。

2/11(火)
<b>やわらかキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【やわらかキャベツ】</b> 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。

2/12(水)
<b>玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のすりのばし】</b> 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。

2/13(木)
<b>白菜のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜のすりつぶし】</b> 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。

2/14(金)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のとろとろ】</b> 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。

2/15(土)
<b>トマトのペースト・おかゆ</b>

<b>材料</b> トマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【トマトのペースト】</b> 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。