

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


| 3/24(月) |
|---|
| 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。 |

| 3/25(火) |
|--|
| 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。 |

| 3/26(水) |
|---|
| 白菜のすりつぶし・おかゆ |
|  |
| 材料 白菜 おかゆ |
| 作り方 【白菜のすりつぶし】 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。 |

| 3/27(木) |
|---|
| トマトのペースト・おかゆ |
|  |
| 材料 トマト おかゆ |
| 作り方 【トマトのペースト】 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。 |

| 3/28(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。 |

| 3/29(土) |
|---|
| 玉葱のすりつぶし・おかゆ |
|  |
| 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。 |