

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

5/5(月)
0
材料
作り方
0

5/6(火)
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。

5/7(水)
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。

5/8(木)
かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料
かぼちゃ
おかゆ
作り方
【かぼちゃのマッシュ】 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てつぶし、湯少々でのばす。

5/9(金)
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。

5/10(土)
白菜のすりのばし・おかゆ

材料
白菜
おかゆ
作り方
【白菜のすりのばし】 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、すりつぶし、湯少々でのばす。