



## 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

5/12(月)
<b>かぼちゃのマッシュ・おかゆ</b>

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。

5/13(火)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

材料 キャベツ  おかゆ
作り方 【キャベツのすりのばし】 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、すりつぶし、湯少々でのばす。

5/14(水)
<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。

5/15(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。

5/16(金)
<b>トマトのピューレ・おかゆ</b>

材料 トマト  おかゆ
作り方 【トマトのピューレ】 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。

5/17(土)
<b>ほうれん草のすりのばし・おかゆ</b>

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。