

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

5/26(月)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

5/27(火)

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を軟らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々でのばす。

5/28(水)

ミニトマトのすりつぶし・おかゆ



材料
ミニトマト

おかゆ

作り方
【ミニトマトのすりつぶし】
ミニトマト1コに十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。

5/29(木)

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を軟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。

5/30(金)

大根のとろみピューレ・おかゆ



材料
大根

おかゆ

作り方
【大根のとろみピューレ】
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。

5/31(土)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。