

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

6/16(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。

6/17(火)
 ブロッコリーのすりのばし・おかゆ

材料

ブロッコリー

 おかゆ

作り方

【ブロッコリーのすりのばし】
 細かく刻んだブロッコリー大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。

6/18(水)
 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を軟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。

6/19(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。

6/20(金)
 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。

6/21(土)
 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。