

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

6/23(月)

かぼちゃのピューレ・おかゆ



材料
かぼちゃ

おかゆ

作り方
【かぼちゃのピューレ】
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、熱いうちにつぶし、湯少々でのばしてピューレ状にする。

6/24(火)

人参のとろとろ・おかゆ



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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/25(水)

大根のすりつぶし・おかゆ



材料
大根

おかゆ

作り方
【大根のすりつぶし】
細かく刻んだ大根大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/26(木)

白菜と人参のすりのばし・おかゆ



材料
白菜
人参

おかゆ

作り方
【白菜と人参のすりのばし】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）・人参各大さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

6/27(金)

やわらかキャベツ・おかゆ



材料
キャベツ

おかゆ

作り方
【やわらかキャベツ】
細かく刻んだキャベツ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/28(土)

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。