

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

7/7(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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/8(火)

玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ



材料
玉葱
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【玉葱とコーンのとろとろ】
細かく刻んだ玉葱大さじ1/2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7/9(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。

7/10(木)

豆腐のとろとろ・おかゆ



材料
豆腐

おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
1.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶして湯少々でのばす。

7/11(金)

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。

7/12(土)

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を柔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。