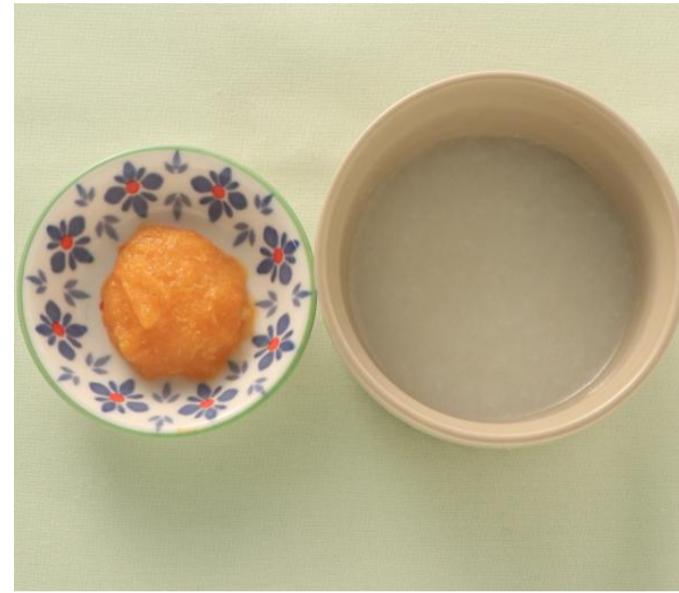


プチママ 離乳食の作り方（5～6ヶ月頃）

※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)	7/8(火)	7/9(水)
人参のピューレ・おかゆ  <p>材料 人参 おかゆ</p> <p>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。</p>	玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ  <p>材料 玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p>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を軟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。</p>	ミニトマトのすりつぶし・おかゆ  <p>材料 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【ミニトマトのすりつぶし】 ミニトマト1個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。</p>

7/10(木)	7/11(金)	7/12(土)
豆腐のとろとろ・おかゆ  <p>材料 豆腐 おかゆ</p> <p>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。</p>	かぼちゃのマッシュ・おかゆ  <p>材料 かぼちゃ おかゆ</p> <p>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。</p>	じゃが芋のとろとろ・おかゆ  <p>材料 じゃが芋 おかゆ</p> <p>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。</p>