

## 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

<p style="text-align: center;"><b>7/14(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/15(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ブロッコリー おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/16(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツのすりつぶし】 細かく刻んだキャベツ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>7/17(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜と玉葱のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜と玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/18(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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>	<p style="text-align: center;"><b>7/19(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>トマトのペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> トマト おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>