

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

7/21(月)

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。

7/22(火)

玉葱と人参のすりのばし・おかゆ



材料  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

作り方  
【玉葱と人参のすりのばし】  
細かく刻んだ玉葱・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。

7/23(水)

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。

7/24(木)

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。

7/25(金)

青菜のすりのばし・おかゆ



材料  
青菜  
  
おかゆ

作り方  
【青菜のすりのばし】  
細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ1を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、すりつぶし、湯少々でのばす。

7/26(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。