

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

7/28(月)

玉葱と人参のすりつぶし・おかゆ



材料

玉葱
 人参

 おかゆ

作り方

【玉葱と人参のすりつぶし】
 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、すりつぶす。

7/29(火)

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。

7/30(水)

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。

7/31(木)

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。

8/1(金)

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。

8/2(土)

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。