

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

8/4(月)

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。

8/5(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。

8/6(水)

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。

8/7(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。

8/8(金)

大根のすりつぶし・おかゆ



材料
大根

おかゆ

作り方
【大根のすりつぶし】
細かく刻んだ大根大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/9(土)

さつま芋のピューレ・おかゆ



材料
さつま芋

おかゆ

作り方
【さつま芋のピューレ】
皮をむき、細かく刻んださつま芋大さじ1を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。