

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

8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)
玉葱と人参のすりつぶし・おかゆ	トマトのペースト・おかゆ	青菜のすりのばし・おかゆ
		
材料 玉葱 人参 おかゆ	材料 トマト おかゆ	材料 青菜 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。	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。	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。

8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)
やわらかキャベツ・おかゆ	0	0
		
材料 キャベツ おかゆ	材料	材料
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。	作り方 0	作り方 0