

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

8/18(月)

人参のすりのばし・おかゆ



材料
人参

おかゆ

作り方
【人参のすりのばし】
細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

8/19(火)

キャベツのすりつぶし・おかゆ



材料
キャベツ

おかゆ

作り方
【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。

8/20(水)

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を柔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。

8/21(木)

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を柔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。

8/22(金)

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を柔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。

8/23(土)

パンがゆ・玉葱のすりのばし



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
8枚切り食パン

玉葱

作り方
【パンがゆ】
耳を取った食パン1/4枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯40m l と合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。