

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

8/25(月)

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。

8/26(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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/27(水)

つぶしうどん・人参のすりのばし



材料
ゆでうどん

人参

作り方
【つぶしうどん】
うどん小さじ2を細かく刻み、軟らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。すりつぶして、湯大さじ2でのばす。

8/28(木)

玉葱のすりつぶし・おかゆ



材料
玉葱

おかゆ

作り方
【玉葱のすりつぶし】
細かく刻んだ玉葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/29(金)

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。

8/30(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。