

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

| 9/1(月) |
|---|
| 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。 |

| 9/2(火) |
|--|
| ブロッコリーのすりのばし・おかゆ |
|  |
| 材料 ブロッコリー おかゆ |
| 作り方 【ブロッコリーのすりのばし】 細かく刻んだブロッコリー大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。 |

| 9/3(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。 |

| 9/4(木) |
|---|
| 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。 |

| 9/5(金) |
|--|
| 大根のとろみピューレ・おかゆ |
|  |
| 材料 大根 おかゆ |
| 作り方 【大根のとろみピューレ】 細かく刻んですりつぶした大根大さじ1に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。 |

| 9/6(土) |
|---|
| 玉葱のすりのばし・おかゆ |
|  |
| 材料 玉葱 おかゆ |
| 作り方 【玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。 |