

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

9/8(月)
人参のピューレ・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のピューレ】 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/9(火)
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40ml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。

9/10(水)
さつまい芋のピューレ・おかゆ

材料 さつまい芋 おかゆ
作り方 【さつまい芋のピューレ】 皮を取り、細かく刻んださつまい芋大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。

9/11(木)
かぼちゃのすりのばし・おかゆ

材料 かぼちゃ おかゆ
作り方 【かぼちゃのすりのばし】 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、湯少々でのばす。

9/12(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。

9/13(土)
キャベツと人参のすりのばし・おかゆ

材料 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【キャベツと人参のすりのばし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。