

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

9/15(月)

白菜のすりつぶし・おかゆ



材料

白菜

おかゆ

作り方

【白菜のすりつぶし】
 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/16(火)

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。

9/17(水)

豆腐と人参のすりつぶし・おかゆ



材料

豆腐

人参

おかゆ

作り方

【豆腐と人参のすりつぶし】
 細かく刻んだ人参大さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、1.5 c m角の豆腐を加えてさらにゆで、人参と共にすりつぶす。

9/18(木)

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を軟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。

9/19(金)

キャベツのすりのばし・おかゆ



材料

キャベツ

おかゆ

作り方

【キャベツのすりのばし】
 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、すりつぶし、湯少々でのばす。

9/20(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。