

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

4/29(月)

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】
種・皮を取り、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。

4/30(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。

5/1(水)

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。

5/2(木)

白菜のとろとろ・おかゆ



材料
白菜
おかゆ

作り方
【白菜のとろとろ】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

5/3(金)

ほうれん草のすりのばし・おかゆ



材料
ほうれん草
おかゆ

作り方
【ほうれん草のすりのばし】
細かく刻んだほうれん草（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。

5/4(土)

0

材料

作り方
0