


## 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


7/1(月)
<b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 青菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【青菜のすりのばし】</b> 細かく刻んだ青菜（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。

7/2(火)
<b>豆腐と人参のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と人参のすりつぶし】</b> 細かく刻んだ人参大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、1.5cm角の豆腐を加えてさらにゆで、人参と共にすりつぶす。


7/3(水)
<b>トマトのペースト・おかゆ</b>

<b>材料</b> トマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【トマトのペースト】</b> 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。

7/4(木)
<b>パンがゆ・白菜のすりつぶし</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン  白菜
<b>作り方</b> <b>【パンがゆ】</b> 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。

7/5(金)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりのばし】</b> 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、すりつぶし、湯少々でのばす。

7/6(土)
<b>玉葱のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のすりつぶし】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。