

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

<p style="text-align: center;">12/12(月)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【ミニトマトのピューレ】 ミニトマト1コに十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">12/13(火)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">12/14(水)</p> <p style="text-align: center;">人参のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【人参のとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">12/15(木)</p> <p style="text-align: center;">ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 ブロッコリー おかゆ</p> <p>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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">12/16(金)</p> <p style="text-align: center;">大根のとろみピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 大根 おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">12/17(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ おかゆ</p> <p>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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>