

離乳初期

(生後5~6ヶ月頃)

かたさの目安
なめらかにすりつぶした状態。
目安はポタージュぐらい。

◆かぼちゃのペースト



〈材料〉

かぼちゃ 10g
野菜スープ 適量

〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切って、やわらかくなるまで茹でてマッシュする。
- ②①に野菜スープを加え、かたさを調節する。



◆キャベツ粥



〈材料〉

10倍がゆ 大さじ2
キャベツ (葉先) 10g

〈作り方〉

- ①キャベツ (葉先) をみじん切りにし、やわらかく茹でてすりつぶす。
- ②すりつぶした10倍がゆと①を混ぜ合わせる。

◆とろとろにんじん



〈材料〉

にんじん 15g
野菜スープ 大さじ1

〈作り方〉

- ①にんじんをやわらかく茹でる。
- ②①をすりつぶし、野菜スープでかたさの調節をする。

◆こまつな粥



〈材料〉

10倍がゆ 大さじ2
こまつな (葉先) 10g

〈作り方〉

- ①こまつな (葉先) をみじん切りにし、やわらかく茹でてすりつぶす。
- ②すりつぶした10倍がゆと①を混ぜ合わせる。

◆じゃがいものポタージュ



〈材料〉

じゃがいも 15g
野菜スープ 適量

〈作り方〉

- ①じゃがいもは、皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でてマッシュする。
- ②①に野菜スープを加えて、かたさを調整する。

◆トマトのペースト

〈材料〉

トマト（果肉のみ） 15g
野菜スープ 適量

〈作り方〉

- ①トマトは、皮と種を取り除いて切り、すりつぶす。
- ②①を野菜スープでトロトロになるまで煮る。

◆枝豆がゆ

〈材料〉

10倍がゆ 大さじ2
枝豆 10g

〈作り方〉

- ①枝豆は、やわらかく茹でて薄皮をむき、裏ごしする。
- ②すりつぶした10倍がゆに①を加えてひと煮する。

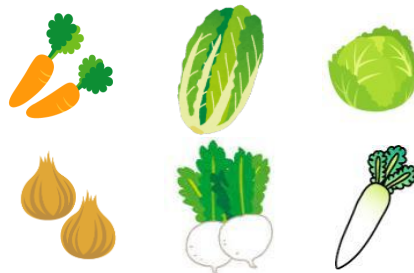
◆野菜スープの作り方◆

〈材料〉

アクの少ない3~4種類の野菜・1カップ強

にんじん
白菜
きゃべつ
たまねぎ
かぶ
大根

など



水・2カップ

〈作り方〉

- ①野菜はよく洗い皮をむく。
にんじん、たまねぎ、かぶは薄切り、白菜はざく切りにする。
- ②鍋に野菜を入れて、アクを取り除きながら約15分煮る。
- ③こしてから冷ます。