

離乳食 初期



＜人参ペーストの材料＞
大人用の味噌汁の人参
じゃがいも・玉ねぎ
大人用の味噌汁のだし
（味噌を入れる前）

適量

＜ほうれん草と豆腐のペーストの材料＞
長めに茹でたほうれん草
大人用の味噌汁の豆腐
大人用の味噌汁のだし
（味噌を入れる前）
A水溶きのかたくり粉
（かたくり粉1：水2）

適量

＜粥＞ 10倍粥

適量

＜人参ペーストの作り方＞ ※裏ごし器は赤ちゃん用を使います。

- ① 大人用の味噌汁からじゃがいも、人参、玉ねぎを取り出します。
- ② スプーンを使って①の材料を裏ごします。
- ③ ②に少量の大人用の味噌汁のだしを入れ、トロトロにします。

＜ほうれん草と豆腐のペーストの作り方＞

- ① 長めに茹でたほうれん草を葉先と茎に切り分け、葉先の部分を包丁で細かくみじん切りにし、裏ごしを行う もしくは、だしと一緒にブレンダーにかけます。
 - ② 大人用の味噌汁から豆腐を取りだし、①と同様、裏ごします。
- ②に①を合わせて、少量の大人用の味噌汁のだしを加え、さらにAを加えて鍋に入れ、焦がさないように加熱します。少しでも固まってきたら火を止めて余熱でとろみをつけます。