5. 6か月ころのメニュー

かぼちゃのポタージュ



とろみがついていると飲み 込みやすくなります。

【ざいりょう】1人分

かぼちゃ 10g ミルク 1g

【つくりかた】

- ① かぼちゃは皮と種をとり一口大に切り、鍋に入れ水からゆでる。
- ② やわらかくなったらうらごしする。
- ③ 鍋にもどし、ミルクを加えてとろとろに煮る。





にんじんとたまねぎの二色ペースト



それぞれの素材の味を大 切にしましょう。

【ざいりょう】1人分

人参 15g 玉ねぎ 5g

【つくりかた】

- ① 人参と玉ねぎは皮をむき、大きめの一口大に切り、鍋に入れ水から煮る。
- ② 軟らかくなったらとり出してうらごし、煮汁を加えてのばす。







にごにご離乳食秋編・4