

5. 6か月ごろのメニュー

豆腐とほうれん草のすり流し



豆腐は、消化も良く、離乳食に適した食品です。
ほうれん草はやわらかい葉先の部分を使います。

【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 20g

ほうれん草 5g

【つくりかた】

- ① 豆腐はゆでてすりつぶす。
- ② ほうれん草の葉先はゆでて細かく刻みすりつぶす。



人参と大根の煮つぶし



野菜はやわらかく煮て、なめらかにすりつぶしましょう。

【ざいりょう】1人分

人参 10g

大根 10g

【つくりかた】

- ① 人参、大根は一口大に切ってそれぞれやわらかく煮てすりつぶす。
- ② 人参と大根を彩りよく盛り付ける。

