

5. 6か月のメニュー

かぶのスープ



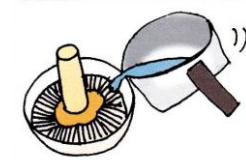
かぶは、くせがないので
離乳食を始めたばかりの頃に
使いやすい食材です。

【ざいりょう】1人分

かぶ 10g にんじん 1g 茹で汁適量

【つくりかた】

- ① かぶ、にんじんは、それぞれ皮をむいて軟らかく茹で、すり鉢でよくすりつぶす。
- ② ①に茹で汁を加えてなめらかになるように、すりつぶす。



二色ペースト



さつまいもと小松菜は、食物
繊維が多いので、離乳食を開始したばかりの時は、裏ごしをすると良いですね。

【ざいりょう】1人分

さつまいも 10g

小松菜 3g

茹で汁 適量

【つくりかた】

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、軟らかく茹でてすりつぶし、茹で汁を加えてなめらかにする。
- ② 小松菜は、軟らかく煮て葉先をすりつぶす。

