

5、6か月ころのメニュー

豆腐の煮つぶし



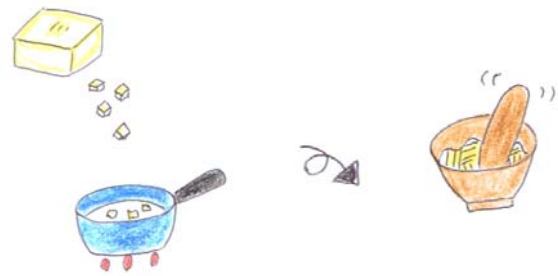
うらごしをすると、なめらかになり、食べやすくなります

【ざいりょう】1人分

絹ごし豆腐 15g

【つくりかた】

絹ごし豆腐をゆでて、すり鉢でよくすりつぶす。



【ざいりょう】1人分

にんじん 10g かぶ 10g

【つくりかた】

- (1) にんじん、かぶは皮をむき、それぞれ大きめに切って柔らかくなるまで煮る。
- (2) それぞれに煮たスープを加えながらすりつぶす。



かぶは柔らかくて煮やすいので、離乳食向けの食材です

