

5～6か月頃のレシピ

栄養は、母乳やミルクが中心です。量はあくまで目安ですので、赤ちゃんの食欲や成長・発達に合わせて進めましょう。

にんじん

【材料(約10回分)】

にんじん 1/2本(100g)

だしまたはお湯 適量

【作り方】

①にんじんは皮をむいて厚さ1～2cmに切る。

②①をだしまたはお湯でやわらかくゆでて、水気を切る。

③②をすり鉢ですりつぶし、だしまたはお湯を少しずつ加えて、なめらかになるまでのばす。

☆にんじん、さつまいも、かぼちゃ、玉ねぎは、細かく切るよりも大きめに切る方がやわらかくなります。



豆腐

【材料(約10回分)】

絹ごし豆腐 100g

だしまたはお湯 適量

【作り方】

①鍋にだしまたはお湯を入れて、火にかける。

②①が煮立ったら、絹ごし豆腐を入れて煮て、湯を切る。

③②をすり鉢ですりつぶし、だしまたはお湯を少しずつ加えて、なめらかになるまでのばす。

○はじめての食材は必ず1種類1さじからはじめ、赤ちゃんの体調をみながら、量を増やしていきましょう。

○野菜は、たっぷりのお湯でゆがくと、酸味や苦味がなくなります。