

離乳食初期（5～6か月）

☆ 野菜のすりつぶし ☆

最初は、食べやすく調理しやすいかぼちゃ、にんじん、大根、トマトなどが適しています。
徐々に、ほうれん草の葉先、白菜、ブロッコリー（つぼみ部分）なども使用できます。

他にも家庭でよく使うこちらの野菜を
離乳食に使うことができます↓



◇ きゃべつ ◇



ここがポイント！

- ①葉先の柔らかい部分を使いましょう。
- ②繊維が縦に入っているので、繊維に対して直角に切ると、食べやすいですよ！

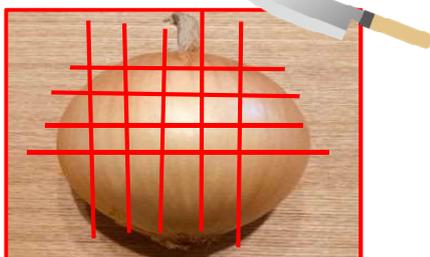


◀ 作り方 ▶

切った葉先の部分を柔らかくなるまで湯がいて、熱いうちにすりつぶす。



◇ 玉ねぎ ◇



ここがポイント！

- ①玉ねぎは皮をむき、薄皮や皮に近い緑色の部分や芯を取り除き、白い部分を使いましょう。
- ②すりつぶしやすいように1cm程度の粗みじん切りにします。
- ③玉ねぎは加熱すると甘くなるので、他の野菜と合わせてもおいしいですよ。



◀ 作り方 ▶

粗みじん切りにした玉ねぎを柔らかくなるまで湯がいて、熱いうちにすりつぶす。

