



人参・サツマイモの煮物（初期～5・6ヶ月）

□ 材料

【人参の煮物】

人参 20g

だし汁 適量

【さつまいもの煮物】

さつまいも 20g

だし汁 適量

【10倍がゆ】

米 20g

水 200cc

※調味料で味付けはしません。



□ 作り方

【人参の煮物】

- 【1】 人参は1cm角に切る。
- 【2】 だし汁の入った小鍋に人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 【3】 柔らかくなったら、ミキサー又はすり鉢で、滑らかなペースト状にする。
- 【4】 軽く温めて出来上がりです。

【さつまいも煮物】

- 【1】 さつまいもは皮を剥き、1cm角に切り水にさらす。
- 【2】 だし汁にさつまいもを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- 【3】 同じくペースト状にして、温めてから、器に盛り付ける。

【10倍がゆ】

- 【1】 米をよく洗って、鍋に水、米を入れて火にかける。
- 【2】 沸騰したら火を弱めて柔らかくなるまで煮る。

だし汁ですが、最初に与えてみる時は昆布のみでだしを取って作ります。

色々なものが、食べられるようになったら、かつおも使います。

1度に沢山とって、キューブ状に凍らせて、冷凍保存をしておくとも便利です。

保育所では、かつお節、昆布を入れた手作りのだしパックを、使っています。

