



にんじん・さつまいもの煮物

(初期：5～6カ月)

<材 料>

■にんじんの煮物

にんじん 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

精白米 20g

水 200cc



※調味料で味付けはしません。

<作り方>



■にんじんの煮物

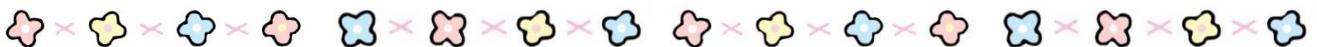
- ① にんじんは1cm角に切る。
- ② だし汁の入った小鍋ににんじんを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなったら、ミキサーやすり鉢などで、なめらかなペースト状にする。
- ④ 軽く温めたら出来上がり。

■さつまいもの煮物

- ① さつまいもは皮をおき、1cm角に切り、水にさらす。
- ② だし汁の入った小鍋にさつまいもを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 「にんじんの煮物」の③と④と同じやりかたで出来上がり。

■10倍がゆ

- ① お米はよく洗い、30分ほど水に浸してから水気を切り、鍋に米と水を入れる。
- ② ①を火にかけて、沸騰したら火を弱めて煮る。十分に柔らかくなったら出来上がり。



<ワンポイント>

生後5～6カ月ごろの離乳食は、なめらかなポタージュ状にします。にんじんやさつまいもの甘さで、おいしく食べられますよ。はじめての離乳食は、おなかをならすために、1日1食1さじからスタートし、2～3日後に2さじと、少しずつ増やしてくださいね。