



人参ジャガイモ煮物・白菜の煮物・10倍がゆ

(初期：5～6カ月)



<材 料> 1人前

人参 5g ジャガイモ 20g 白菜 15g 昆布だし 適量
10倍がゆ (米1に対して水10で炊いたおかゆ)

<作り方>

- ① ジャガイモは1cm角に切って、水にさらす。人参・白菜も同様に切る。
- ② 水300ccに対して5gの昆布を入れて数時間置き、火をかけて、昆布だしを作る。
- ③ 昆布だしを適量小鍋に入れて、人参・ジャガイモを入れ沸騰したら静かに煮る。
- ④ 白菜も同様に良く煮る。
- ⑤ 10倍がゆ、③・④をそれぞれフードプロセッサー等を使いなめらかに仕上げる。
- ⑥ それぞれの容器に入れて、1さじずつから食べさせる。



<ワンポイント>

5カ月～6カ月は離乳食を飲み込むこと、その食感や味になれることが目的になります。食事は子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整していきましょう。