



さつまいもペースト

(初期：5カ月～6カ月)



<材 料> 1人前

さつまいも 20g 昆布だし汁 100 cc

<作り方>

- ① さつまいもは皮を剥いて1cmの角切りにする。
- ② 水100ccに対して、1cm幅に切った昆布を入れてだし汁を作る。
- ③ 昆布だしを小鍋に入れて、さつまいもを柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③をなめらかになるまで、潰す。
- ⑤ 最初はひとさじからはじめます。



<ワンポイント>

6カ月から7カ月に向けてとろみ具合を、徐々に硬めにしていきましょう！
飲み込む練習になりますよ。