

5～6 か月 レシピ

*お子さんの進み具合によって量、切り方、大きさ、固さは調節してください

人参ペースト

【材料】

・10倍粥

・人参 10g

・水 大さじ1

・水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1) 数滴

【作り方】

- ① 人参と水(分量外)を鍋に入れて柔らかくなるまで煮て、裏ごしする。
- ② ①と水、水溶き片栗粉を耐熱皿に入れてよく混ぜる。
- ③ 600w1分程加熱し更によく混ぜる。

小松菜ペースト

【材料】

・10倍粥

・小松菜の葉先 10g

・水 大さじ1

・水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1) 数滴

【作り方】

- ① 小松菜と水(分量外)を鍋に入れて柔らかくなるまで煮て、裏ごしする。
- ② ①と水、水溶き片栗粉を耐熱皿に入れてよく混ぜる。
- ③ 600wで1分程加熱し更によく混ぜる。

野菜と豆腐のペースト

【材料】

・10倍粥の裏ごし(米:水=1:10)

・トマト(皮と種を取り除き裏ごしする)

・絹ごし豆腐(裏ごしする)

・水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1・水小さじ1)

【作り方】

- ① トマトと水溶き片栗粉を数滴耐熱皿に入れて混ぜ、レンジで沸騰するまで加熱し、よく混ぜる。
- ② 絹ごし豆腐と片栗粉を数滴耐熱皿に入れて混ぜ、レンジで沸騰するまで加熱し、よく混ぜる。

※とろみがいなければ、水溶き片栗粉を足し、レンジで再度加熱する。

