

初期 5～6 ヶ月ごろ 《ペースト》

○材料（1人分）

玉ねぎ・・・・・・・・ 5g

キャベツ・・・・・・・・ 5g

にんじん・・・・・・・・ 5g

ベビーフードだし

・・・・・・・・小さじ1/3

お湯・・・・・・・・ 30ml

（野菜のゆで汁を使うと

よいですよ）



1マス 1 cm×1 cm



◇作り方

- 1、おとなの作り方①から玉ねぎ、キャベツ、にんじんを取り分ける。
- 2、鍋に①と水（分量外）を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 3、②をすり鉢に入れ、すりこぎですりつぶす。
☆を少しずつ入れて混ぜながら、ポタージュスープくらいのかたさに調整する。



こちらの離乳初期レシピは、離乳食をスタートして、野菜を何種類か試してから作ってください。