

初期 5～6 ヶ月ごろ

《ペースト》



○材料（1 人分）

なす・・・5g

玉ねぎ・・・5g

トマト・・・5g

ベビーフードだし

・・・小さじ 1/3

お湯・・・30ml



◇作り方

- 1、おとなの作り方②からにんにく以外を取り出す。なすは皮をむいたものを適量取り出す。
- 2、鍋に①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。



1マス 1cm×1cm

