

初期 6 ヶ月ごろ

《ペースト》 ※スタート 1 か月後のレシピです



○材料（1 人分）

白菜・・・・・・・・5g

ブロッコリー・・・5g

じゃがいも・・・5g

玉ねぎ・・・・・・・・5g

にんじん・・・・・・・・5g

木綿豆腐・・・・・・・・5g

ベビーフードだし

・・・・・・・・小さじ 1/3

お湯・・・・・・・・30ml

◇作り方

1、おとなの料理の食材から、小さく刻んだ左記の野菜を取り出す。

2、**①**を、やわらかくなるまでだし汁（☆）で煮る。

3、すり鉢に入れ、すりこぎですりつぶす。

かたさは、だし汁を加えながら調節する。

※ポタージュスープぐらいのかたさです※



1 マス 1 cm×1 cm

