

ペースト（初期5～6ヶ月）

大人の料理

初期（5～6ヶ月）

中期（7～8ヶ月）

後期（9～11ヶ月）



Point

初期レシピは、離乳食をスタートして、おかゆ・野菜を何種類か試してから作ってみてください。

材料

高野豆腐	3g
にんじん	5g
だし汁	50ml



Cooking Instructions

- ① おとなの料理②からにんじんを取り分けます。
高野豆腐は乾いた状態ですりおろします。
- ② 鍋に1と水（分量外）を入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- ③ 2をすり鉢に入れ、すりこぎですりつぶします。
だし汁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
かたさに調整します。

※片栗粉でとろみをつけてもいいです。