

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）



「無塩・無添加」のだしを使いましょう。
かつお節や昆布が向いています。
赤ちゃん用の粉末だしも便利です。



材 料

玉ねぎ	5 g
ブロッコリー	5 g
だし汁	150ml

1マス=1cm×1cm



Cooking Instructions

- ①おとなの作り方1から、玉ねぎとブロッコリーを取り分ける。
- ②鍋に①とだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③②をすり鉢に入れ、すりこぎですりつぶす。
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する。

※片栗粉でとろみをつけてもいいです。

