

## ペースト（初期5～6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

かぼちゃ	5g
玉ねぎ	10g
だし汁	50ml

1マス=1cm×1cm  
小さじ使用



- ①おとなの作り方1・2から、加熱したかぼちゃと玉ねぎを取り分ける。
- ②鍋に①とだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。  
※かぼちゃは焦げやすいので、常にだし汁に浸かった状態で煮るとよいです。
- 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よいです。