

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）



材 料

木綿豆腐	5 g
玉ねぎ	5 g
小松菜の葉部分	5 g
だし汁	50ml

1マス=1cm×1cm



「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。



Cooking Instructions

- ①おとなの作り方1から玉ねぎと小松菜（葉の部分のみ）を取り分ける。
- ②鍋に①・小松菜・だし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③木綿豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④③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。