

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）

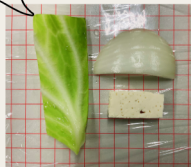
後期（9～11ヶ月）



材 料

木綿豆腐	5 g
キャベツ	5 g
玉ねぎ	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からキャベツ・玉ねぎ・豆腐を取り分ける。
- ②鍋に①の野菜・だし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③①の木綿豆腐を加え、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。