



# 離乳食レシピ



## 5～6か月（初期）

★10倍がゆ ★にんじんペースト、  
★ブロッコリーペースト ★豆腐ペースト

### ★10倍がゆ

おかゆの作り方を参照

### ★にんじんペースト

- ① にんじんは皮をむき、7～8mm厚さの半月切りにする。
- ② 10～15分ほどやわらかくなるまでゆでて、すりつぶす。
- ③ だしなどでのばす。

### ★ブロッコリーペースト

- ① ブロッコリーは小房に分けやわらかくなるまでゆでる。
- ② 穂先だけを刻みすりつぶす。
- ③ だしなどでのばす。

### ほうれん草ペースト

- ① ほうれん草は葉先をやわらかくなるまでゆでる。
- ② 軽く水気を切って細かく刻んでから、すりつぶす。
- ③ だしなどでのばす。

### かぼちゃのペースト

- ① かぼちゃは種をとり、ふんわりとラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② 皮を取り除き、すりつぶす。
- ③ だしなどでのばす。

### ★豆腐ペースト

- ① 絹ごし豆腐は茹でてすりつぶす。
- ② だしなどでのばす。



かぼちゃペースト

ほうれん草ペースト



にんじんペースト

ブロッコリーペースト

\*ペーストをのばすのは、だし汁や育児用ミルク、お湯を使うことができます。