



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、7～8 mm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。