

## 離乳初期《5～6ヶ月ごろ》

### ◇ かぼちゃのペースト

【材料】(1食分)

- ・ かぼちゃ・・・・・・・・10g
- ・ だし汁・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 種、皮を除いたかぼちゃとだし汁を耐熱容器にいれてふんわりラップをし、電子レンジで1～2分加熱する
- ② やわらかくなったら熱いうちにつぶす
- ③ ②を裏ごしして、適宜だし汁を加えながらペースト状にする

### ◇ さつまいものミルクペースト

【材料】(1食分)

- ・ さつまいも・・・・・・・・10g
- ・ 育児用ミルク・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて、水にさらす
- ② 鍋にさつまいもと、さつまいもが浸かるくらいまで水を入れてやわらかくなるまで茹でる
- ③ ②を熱いうちにつぶし、裏ごしをして少しずつミルクを加えながらペースト状にする

### ◇ キャベツのミルクペースト

【材料】(1食分)

- ・ キャベツ(葉先)・・・・10g
- ・ 育児用ミルク・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① キャベツをやわらかくなるまで茹でる
- ② 細かく刻み、裏ごしして少しずつミルクを加えながらペースト状にする