

離乳
初期

野菜のすりつぶし

生後
5～6か月ごろ



作り方

- 1 鍋に大きめに切った野菜と、野菜がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、野菜が軟らかくなるまで煮る。



- 2 野菜1種類をなめらかにすりつぶす。
【3種類のつぶし方を紹介します】

*すり鉢で

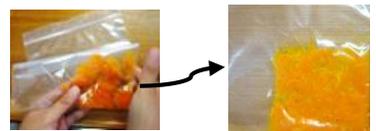


押し付けるようにつぶす

*スプーン・フォークの背で



*手で



フリーザーパックでつぶし、うすく広げてそのまま冷凍保存できます

- 3 野菜スープや湯を加え、ポタージュ状にする。

慣れてきたら、
つぶし方を粗くしたり、
加える水分を減らし
固さを調節していきます。



Point

離乳食では、野菜の煮汁を『野菜スープ』と呼びます。汁物としてあげるほか、子どもの食べ具合に応じておかゆや野菜のすりつぶしの固さを調節するのに使います。