

離乳食を始めた頃

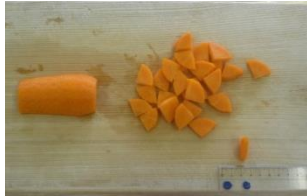
根菜のすりつぶし

上手にゴックンできるようになったら、
徐々に水分量を減らしていきましょう



1. ゆで方(にんじんやじゃがいも)

①



にんじんは幅 0.5 cm位の
いちょう切りにする



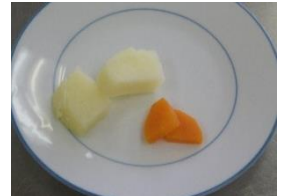
じゃがいもは半分に切った後、
6〜8等分位にする

②



野菜がかぶるくらいの水を入れ、
ふたをしてやわらかくなるまで
ゆでる

③



指でつまんで、つぶせる
くらいの固さになったら
茹で上がり



残ったゆで汁は野菜
スープとして利用する

2. すりつぶし方

にんじん

①



ゆでたにんじんをすり鉢で
なめらかになるまですりつぶす

②



野菜スープやお湯を加えて、とろ
とろのポタージュ状に調節する

③



出来上がり

じゃがいも

①



ゆでたじゃがいもをすり鉢で
なめらかになるまですりつぶす

②



野菜スープやお湯を加えて、とろ
とろのポタージュ状に調節する

③



出来上がり