

5. 6か月の離乳食におすすめ
とろとろキャベツ



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
キャベツ	10g	① キャベツはやわらかいところを選んで手で小さくちぎり、耐熱容器に昆布だしと一緒に入れる ふんわりラップをかけ、600wの電子レンジで2分加熱する ② キャベツを取り出してすりつぶし、茶こしなどで裏ごしする ③ 器に残っただしを少しずつ加え、とろとろにのばす
昆布だし (または水)	大さじ2	

- 電子レンジの加熱時間は、様子を見て増減してください
- スプーン1さじから始めましょう

【フリージングの注意】

- 離乳食は少量で味付けしていないので、フリージングによる形状変化やにおい移りが起こりやすいです
味や食感に変化がないか食べさせる前に味見をし、1週間をめぐりに食べきりましょう
- 解凍時は電子レンジで中心までしっかり加熱し、水分を足して濃度調節しましょう
自然解凍や食べごろ温度までの加熱は、食中毒の危険性があります