

5, 6か月の離乳食におすすめ



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
玉ねぎ お湯または 昆布だし	10g 適量	①玉ねぎは薄切りにして、お湯または昆布だして やわらかくゆで、さらにみじん切りにし、 すり鉢でなめらかにすりつぶす ② お湯または昆布だしを少しずつ加えながら、 飲み込みやすい濃度にのばす

- スプーン1さじから始めましょう
- ゆで野菜は細かくしてからゆでるとやわらかくなりにくいことがあります。
やわらかくゆでてから細かく刻むようにしましょう。
- のばすときに使える水分は、お湯や昆布だしのほか、野菜スープや
湯で溶いた粉ミルクなどがあります。
味に変化をつけるように使い分けましょう。