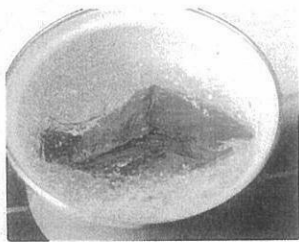


これも作ってみよう！
ほうれん草
ペースト

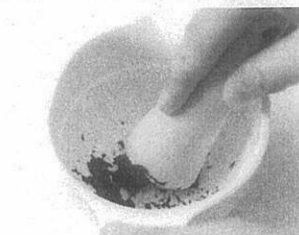
材料
ほうれん草の葉先…3枚
だし汁…大さじ2
水溶性片栗粉…少々



作り方



1 ほうれん草はやわらかくなるまでゆでて水にさらし、軽く絞る。



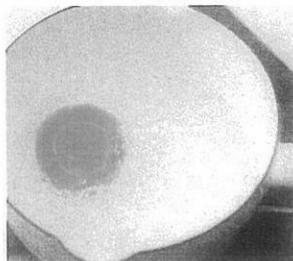
2 1をこまかく刻み、すり鉢ですりつぶす。



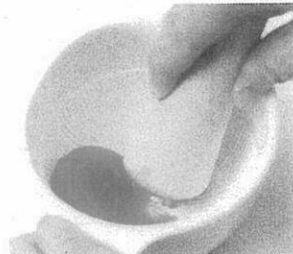
3 小鍋に2、だし汁を入れて煮る。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

作り方

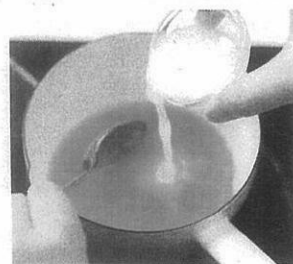
材料 にんじん…1cm厚さの輪切り1枚 野菜スープ…大さじ2 水溶性片栗粉…少々



1 にんじんは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。



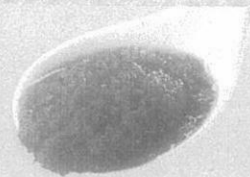
2 1をすり鉢ですりつぶす。



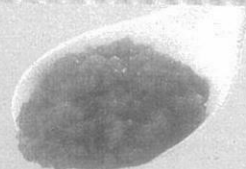
3 小鍋に2、野菜スープを入れて煮る。水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

実物大

かたさ・大きさのお手本

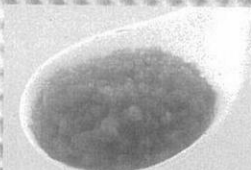


にんじんの皮をむき、やわらかくゆでていないにすり鉢ですりつぶし、湯でのばします。



慣れてきたら

皮をむき、やわらかくゆでてすり鉢ですりつぶし、トロっとした状態にまで湯でのばします。



皮をむき、やわらかくゆでてざっとつぶします。水分がたりなければ、湯を少したします。

スタート

とろける中期へ

2週目

おかゆに慣れたらビタミン類をプラスしよう

2週目になり、おかゆに慣れてきたら次はビタミン類をプラスします。くせや刺激の少ない、にんじんや大根、かぶ、ほうれん草、小松菜、白菜などの野菜を選びましょう。野菜をやわらかくゆでてなめらかにすり鉢ですりつぶし、水分を加えたものを与えます。おかゆのときと同じように、小さじ1の量から始めましょう。2〜3日同じメニューをずえうんちや肌の様子、赤ちゃんの機嫌などに変化があれば新しい野菜にチャレンジしましょう。



にんじんペースト

cooking column

ほうれん草はアク抜きを
小松菜はアク抜き不要

同じ青菜類ですが、ほうれん草はアクが強く離乳食には下ゆでが必要。小松菜はアクが少ないので、下ゆでをしないで調理してOKです。ほうれん草も小松菜も離乳食には葉先を使います。



小松菜

cooking column

甘みがあって栄養豊富
風邪予防にも効果的

にんじんは煮たり焼いたりといろいろな調理ができる上、甘みがあって離乳食にはおすすめの野菜。栄養豊富でカロテンを多く含み、風邪予防にも効果的です。積極的に取り入れましょう。

