

家族みんなで美味しい とりわけ離乳食



おとなのレシピ

★ 野菜のポタージュ (2人分)

- かぼちゃ ……50g
- 玉ねぎ ……15g
- 人参 ……15g
- じゃがいも ……20g
- 水 ……100ml
- 牛乳 ……150ml
- バター (有塩) ……4g
- コンソメ ……2g
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- 乾燥パセリ ……少々

- ① かぼちゃ、人参、じゃがいもは皮をむき、5mm幅くらいに切る。玉ねぎは、繊維を断つ方向に薄切りする。
- ② 水を入れた鍋に①を入れ、ふたをして柔らかくなるまで蒸し煮にする。(水がなくなりそうな場合は水を少しずつ足しながら煮る)
- ③ 鍋の中でマッシャーを使って具材をつぶす。
- ④ 牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ バター、コンソメ、塩、こしょうを入れ、味を調える。
- ⑥ 器に入れ、最後に乾燥パセリをかける。

*ざらつきが気になるときは、コーンやクルトンを入れると◎
*ミキサーやブレンダーを使うと、よりなめらかに
*野菜は冷蔵庫にあるものや、旬の野菜を

初期 (5~6か月頃)

★ 野菜のポタージュ

- 野菜 ……20g

- ① おとなのレシピの②から野菜を取り分けてなめらかになるまですりつぶす
 - ② 野菜のゆで汁でヨーグルト状になるまでのばす
- *組み合わせ
主食になるものを合わせる(つぶし粥、パン粥など)

後期~完了期 (9~18か月頃)

★ 野菜のポタージュ

- 野菜 ……40~50g

- ① おとなのレシピの④から取り分ける。
- *牛乳をまだ使用していない場合は、おとなのレシピの③から取り分ける。野菜だけでも、育児用ミルクを入れてもよい。
*味付けする場合は、おとなのレシピの④に、バターだけを入れ、そこから取り分ける。
- *組み合わせ
・主食になるものを合わせる(粥、めん、パンなど)

中期 (7~8か月頃)

★ 野菜のポタージュ

- 野菜 ……30g

- ① おとなのレシピの④から取り分ける
- *牛乳を入れる場合は、大さじ1までを目安に。
*牛乳をまだ使用していない場合は、おとなのレシピの③から取り分ける。野菜だけでも、育児用ミルクを入れてもよい。
- *組み合わせ
主食になるものを合わせる(7倍粥、めん、パン粥など)