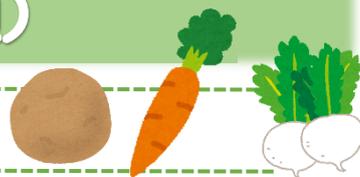


# いも、野菜（12か月～18か月頃）

じゃがいも、にんじん、かぶ



## 〈形態の目安〉

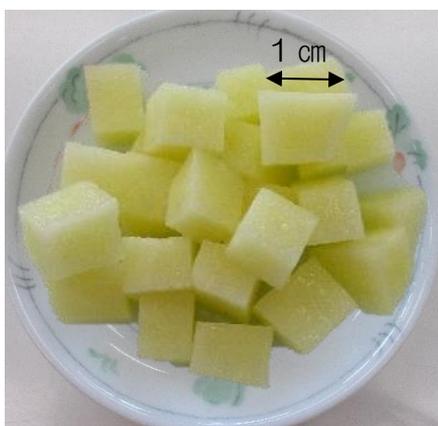
1 cm角

## 〈作る際のポイント〉

指で軽くつぶせるくらいのやわらかさに茹でる。



形態の目安



じゃがいも



にんじん



かぶ

かぼちゃ



かぼちゃは冷凍野菜を使うと調理が簡単です！

## 〈作り方〉

- ① 冷凍のカットされたかぼちゃを電子レンジで軽く温める。
- ② スプーン等を使って皮と身の部分を分ける。  
（離乳食では黄色い身の部分だけ使います）
- ③ やわらかく茹でて、かじりにとって食べやすい大きさにする。



## ほうれん草



繊維の多い野菜は赤ちゃんが食べる際に苦戦する上位の食材になります。  
調理法を工夫しておいしく食べてもらいましょう。  
繊維が多い野菜はとろみをつけてあげると、より食べやすくなります。

### 〈繊維の多い野菜（ほうれん草）の調理法〉

- ① 葉と茎は繊維が気にならなくなるくらいまで柔らかく茹でる。  
(先に茎のほうから入れる)



- ② 煮た後、冷水にさらしてしっかりあくを抜く。



- ③ 繊維を切るように縦と横に包丁を入れて、1 cm幅程度に刻む。

