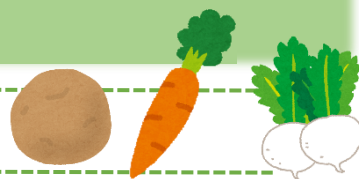


いも、野菜（7か月）

じゃがいも、にんじん、かぶ



〈形態の目安〉

すりつぶし→きざみ

〈作る際のポイント〉

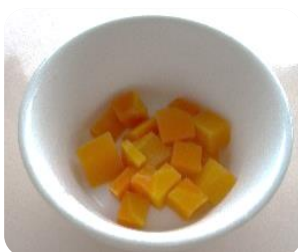
1 cm角くらいに切って茹でると、柔らかさが均一になります。
指で簡単につぶれるくらいまで茹でましょう。



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 やわらかく茹でてつぶす。



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 はじめのうちは、やわらかい葉先の部分だけ使う。



- ② 繊維が気にならなくなるくらいまでぐつぐつ煮る。煮た後、冷水にさらしてしっかりあくを抜く。



- ③ まず横に切る。



- ④ 横に切ったら、繊維を切るように縦にも包丁を入れ、きざむ。

