



～5.6か月の離乳食～

◎にんじんペーストの作り方

調理時間目安 約 10分

【材料】

- にんじん……10g
- だし汁……大さじ1



【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、いちょう切りなどつぶしやすい大きさに切る。
- ② 小鍋に水を入れ沸騰させ、やわらかくなるまで煮る。
(耐熱容器ににんじん、水大さじ1を入れてラップをし、600w電子レンジで40秒加熱、にんじんを裏返してさらに40秒ほど加熱しても柔らかく煮ることができます。)
- ③ すりばち等でなめらかになるまですりつぶす。
- ④ ③にだし汁を加えてのばす。

～離乳食をたくさん作って保存する場合～

冷蔵保存の場合、当日中に食べきりましょう。冷凍保存の場合1週間を目安に食べきりましょう。(食べる前は電子レンジや小鍋などで再加熱します。)

