

# 第1回 野菜編

ゆでてみよう！ つぶしてみよう！ 刻んでみよう！

- ・ ゆでる(人参、玉ねぎ、じゃがいも、大根、かぶ、ブロッコリー等)→1~2種類の食材を使う
- ・ レンジで加熱(じゃがいも、かぼちゃ、さつまいも)→1種類の食材を使用
- ・ 月齢別形態の比較
 

7~8か月
9~11か月
12~18か月

アレンジしてみよう！

## 5~6か月

人参

### にんじんかゆ

他の野菜の裏ごしを使ってアレンジ自在！

人参	15g
10倍かゆ	50g

- ① 裏ごしした人参とおかゆを混ぜ合わせる。

## 7~8か月

かぼちゃ  
りんご

### かぼちゃのりんご和え

他の野菜の裏ごしを使ってアレンジ自在！

かぼちゃ	20~25g
りんご	15g

- ① かぼちゃは皮をむいて1cm角に切り、鍋に入れて水1/2カップを注ぎ、軟らかくなるまで煮る。フォークで粗つぶしにする。
- ② りんごをすりおろして①に加え、さっと煮る。

## 9~11か月

じゃがいも  
にんじん  
玉ねぎ  
◎ 豚ひき肉  
(赤身)

### ベビー肉じゃが

家族の食事から取り分けてつくります！

じゃがいも	20g
人参	10g
玉ねぎ	15g
豚ひき肉(赤身)	10g
だし汁(又は野菜スープ)	100ml
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	少々

- ① じゃがいも1cm角、人参は薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁で①を軟らかく茹でる。
- ③ ②にひき肉を加えてよくほぐし、しょうゆ、水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせる。

◎印…たんぱく質