

5, 6か月の離乳食におすすめ
にんじんの白和え



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
絹ごし豆腐 にんじん	10~20g 10g	① にんじんは柔らかくゆで、すり鉢でなめらかにすりつぶす ② 豆腐をさっとゆで、①に加え、つぶしながら混ぜる

- スプーン1さじから始めましょう
- 飲み込みにくいようなら、少量のお湯でのばしましょう

【作り方Q&A】

Q：フリージングはできますか？

A：豆腐はフリージングに向かないので、その都度加熱しましょう

にんじんペーストは多めに作って小分けにフリージングしておくと、手軽に作れます

Q：にんじんを細かく切ってゆでてでも、なかなかやわらかくならないのですが・・・

A：みじん切りにしてゆでるより、スライスの方がやわらかくなりやすいです。

50gくらいの皮をむいた固まりを、大人が炊飯器でご飯を炊く時に中心に入れて炊くと、にんじんの下調理が同時にできますよ