

5, 6か月の離乳食におすすめ
青菜のおかゆ



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
青菜 （小松菜・ほうれん草など）	5～10g	① 小松菜はやわらかくゆでてペースト状にすりつぶし、茶こしなどで裏ごす ② 10倍かゆは進度に合わせてすりつぶし、必要に合わせて水分を加え、食べやすい形状にする ③ 器に②のおかゆを盛り付け、青菜ペーストをのせる
10倍かゆ	小さじ2～50g	

・スプーン1さじから始めましょう

【フリージングの注意】

- ・離乳食は少量で味付けしていないので、フリージングによる形状変化が起こりやすいです
味、におい、食感に変化がないか食べさせる前に味見をし、1週間をめでに食べきりましょう
- ・解凍時は電子レンジで中心までしっかり加熱し、水分を足して濃度調節します
自然解凍や食べごろ温度までの加熱は、食中毒の危険性があるのでやめましょう