

5. 6か月の離乳食におすすめ  
赤ちゃんポタージュ



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
じゃがいも 調乳したミルク	5～10g 小さじ2～3	① 耐熱容器にじゃがいもと浸るくらいの水（分量外）を入れ、ラップをふんわりかけ600wの電子レンジで約1分加熱する（固ければ追加加熱する） 触れる温度まで蒸らし、水を捨てて裏ごしする  ② 調乳した赤ちゃん用ミルクの様子を見ながら加えて混ぜ、食べやすい濃度に調整する