【離乳食初期（5～６か月頃）　動画レシピ】

（人参、豆腐、しらす、１０倍粥）

加熱時間や量はあくまでも参考です。

　人参

1. 皮をむく→ヘタをとる→輪切りにする（約1.5ｃｍの厚さ）
2. 水から茹でる（竹串がすっと通るくらい）
3. すり鉢ですりつぶす
4. 白湯　又は　茹で汁でなめらかなポタージュ状になるまでのばす
5. 盛り付け

　しらす

1. 沸騰したお湯で茹でて塩抜きする（2、3分）
2. ざるにあげる→すり鉢ですりつぶす
3. 白湯でなめらかなポタージュ状になるまでのばす
4. 盛り付け

　豆腐

1. 沸騰したお湯で茹でる（2.、3分）
2. 茶こしで裏ごし　又は　すり鉢ですりつぶす
3. 白湯　又は　茹で汁でなめらかなポタージュ状になるまでのばす
4. 盛り付け

　10倍粥

お米　（鍋）　　米：水＝1：10

　　　　　　　　　　 　 （５０ｇ）（５００ｇ）

1. 米を研いで20分ほど吸水する
2. 蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火にし40分加熱する。

・吹きこぼれそうになったら、少し蓋をずらす。

・途中で水分が足りなくなったら、その都度水を足す。

1. 火を止め、10分蒸らす。
2. すり鉢ですりつぶす
3. 白湯　又は　重湯でなめらかなポタージュ状になるまでのばす
4. 盛り付け