

離乳食作りの基本



水からゆでる

大根、かぶ、かぼちゃ、さつまい、※1にんじん、卵 など
 ※1 にんじんは湯からゆでた方が早く火が通ります。

じゃが芋



小なべに皮をむいて切ったじゃが芋を入れて、じゃが芋が隠れる程度の水を入れる。

火にかけてふたをする。沸騰したら火を弱める。

やわらかくなるまで火にかけ、竹串を刺してスッと通ったら火を止める。

湯からゆでる

小松菜、ブロッコリー、キャベツ、アスパラ、さやえんどう、肉、めん類 など

ほうれん草



鍋にたっぷりの湯をわかし、火の通りに くだい根元から入れる。ふたをせずに火を通す。

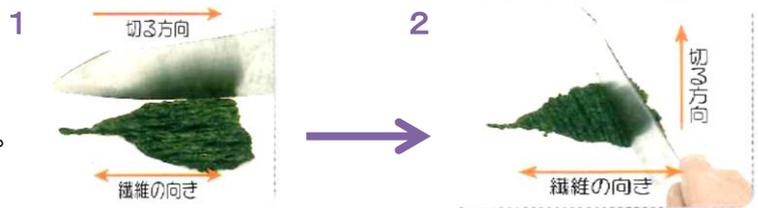
冷水にとり、水気をしぼる。

短く切る

野菜の繊維や、めん類を短く切り食べやすくします。歯の生え方や口の発達に合わせて調節していきましょう。

葉物を切ってみよう

- 1 繊維の向きにそって包丁を入れる。
- 2 向きを変え、繊維の向きに垂直に切る。



つぶす

繊維や固形物はすりつぶし、なめらかな状態から始めます。すりこ木とすり鉢を使い、なめらかにします。



やわらかく煮たほうれん草の葉先をきざみ、すり鉢に入れる。



押し付けるようにすりつぶす。