

# 離乳期の野菜レシピ②

## にんじん

おとなのスープを作りながら、離乳食も作っちゃおう！  
野菜を煮た時の具は「野菜のおかず」、煮汁は「赤ちゃん用の野菜スープ」として2品完成！

12～18 か月頃 ～ おとな

### 野菜スープ

冷蔵庫にある季節のお野菜でOK！

玉ねぎが入ると甘みが出ておいしいです。



(材料) 子ども5人分

キャベツ	60g
玉ねぎ	60g
人参	40g
水	600ml
コンソメ	2.6g(小さじ1)
塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々

(作り方)

- ①キャベツは千切りに切る。
- ②玉ねぎはうす切りにする。
- ③人参はせん切りにする。
- ④鍋に①②③と水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤離乳食用の野菜とスープを取り出したら、コンソメ・塩・こしょうで味をととのえる。

人参は細かく切って煮るよりも、  
大きく切って煮る方がやわらかく  
ないつぶしやすいです。



5、6か月頃

### 人参のペースト

- ①人参は1cm幅の輪切りにする。
- ②野菜スープの④に加えて一緒に煮て、やわらかくなったら取り出し、すり鉢でペースト状にする。



7、8か月頃

### 人参のやわらか煮つぶし

- ①人参は1cm幅の輪切りにする。
- ②野菜スープの④に加えて一緒に煮て、やわらかくなったら取り出し、フォークでつぶす。



9～11か月頃

### 人参のやわらか煮

- ①人参はスティック状に切る。
- ②野菜スープの④に加えて一緒に煮て、やわらかくなったら取り出す。



# 人参のつぶし方のポイント

7、8か月頃



フォークでつぶすと簡単です。赤ちゃんのモグモグ具合に合わせてつぶしてあげましょう。



「ペースト状」から「つぶし」へすすめるときは、ペースト状にする一歩手前位のなめらかさから始め、少しずつ粗くしていきましょう。



フォークである程度つぶれたら、すりこぎでつぶしましょう。

5、6か月頃



ペーストにする時は、少し煮汁を加えると良いです。

スプーンを使ってすりばちにこすりつけるようにしても、なめらかにつぶせます。

