

## 離乳食初期

# 「野菜ペースト」の作り方

野菜ペーストで毎日の離乳食が彩り豊かに(^.^)♪  
冷凍保存は1週間を目安にしましょう



### 1 野菜を加熱する

【にんじん、かぼちゃ、だいこん、かぶ、じゃがいも、さつまいも など】

- ① 1 cm程度厚さの輪切りやいちちょう切りにする
- ② 鍋に①と漬かる程度の水を入れ、ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火で煮る
- ③ 竹串を刺してスッと通るほど柔らかくなれば、火を止めて湯を切る

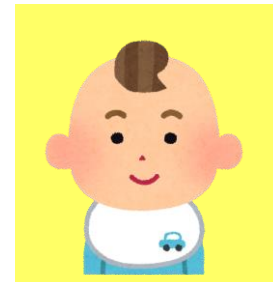
【ほうれんそう、こまつな など】

- ① 根元や葉の汚れをきれいに洗う
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、火の通りにくい根元から入れる
- ③ 全体がしんなりとして火が通れば、冷水にとり、水気を絞る
- ④ 葉先の柔らかい部分を離乳食に使う

【きゃべつ、はくさい、ブロッコリー など】

- ① 芯や茎の部分と柔らかい部分に分けて、適当な大きさに切る
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、芯や茎の部分を入れて中火で煮る
- ③ 再び沸騰したら残りの部分を入れて煮る
- ④ 全体が柔らかく煮えたら、火を止めて湯を切る

※ラップや耐熱容器を使用して電子レンジ加熱したり、炊飯器でご飯と一緒に炊くこともできます（ただし、緑の野菜には不向きです）



※ラップに包んだにんじんをご飯と一緒に炊飯器で

### 2 つぶす

【すり鉢でつぶす】

- ① 加熱した野菜を刻み、すり鉢に入れる
- ② すりこぎで押し付けるようにつぶす

【手でつぶす】※葉物野菜には不向きです

- ① 加熱した芋やかぼちゃをラップに包む
- ② ラップの上から手でかたまりがなくなるまでつぶす

【スプーンやフォークでつぶす】※葉物野菜には不向きです

- ① 加熱した芋やかぼちゃを深めの皿に入れる
- ② スプーンやフォークの背で押しつぶす



### 3 なめらかにする

【だし汁や重湯、育児用ミルクでのばす】※かぼちゃ、いもなどに向いています  
つぶした野菜にだし汁や重湯、ミルク等を加えてのばし、固さを調節します

【とろみをつける】※葉物野菜やだいこんなど水分の多い野菜に向いています  
少量の水で溶いた片栗粉を加え、加熱してとろみをつけます



健康・栄養についてのご相談は、島本町ふれあいセンター いきいき健康課へ

TEL 961-1122（※土日祝を除く、9:00～17:30）