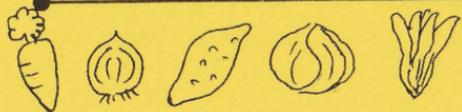


★おいしいレシピ★

離乳食 ゴックン期

野菜ミックスペースト



材料

- ・にんじん... 1/4個
- ・キャベツ... 1枚
- ・たまねぎ... 1/8個
- ・小松菜... 2枚
- ・さつまいも... 1/8個

作り方

- ① 野菜をよく洗い、皮をむき、適度な大きさに切る。
 - ② 鍋などで柔らかく下茹まで茹でる。
 - ③ ②を容器に入れ、ハンドブレンダーなどでペーストにする。
 - ④ 製氷皿に使いやすい量に分け、冷凍する。
- (※ 中期(柔らかめの角切り)、後期(スティック状) など時期に合わせて形を変えてみてね！)

アレンジレシピ

- ・野菜ミックスペースト + ミルク = お野菜ポタージュ
- ・おかゆ + 野菜ミックスペースト + ミルク = 野菜ミルクリゾット
- ・魚のペースト + 野菜ミックスペースト + だし = 魚と野菜のトトロ煮
- ・牛肉ペースト + 野菜ミックスペースト + だし + 醤油少々 = 肉じゃが風

野菜ミックスペーストをホットケーキ、おやき、蒸しパン、ハンバーグなどにちぎれ足するのもGood!!