野菜のペースト

5～6か月
（1回食）

材料

にんじん	1／2本
たまねぎ	1／4個
じゃがいも	1／2個

①にんじん、たまねぎ、じゃがいもは
１ｃｍ幅に切る。

②鍋ににんじん、たまねぎ、じゃがいも、
野菜がかくれるくらいの水を入れて
火にかける。

③沸騰したら中火で２０分～３０分
ほど煮て火を止める。

④すり鉢、茶こし、フードプロセッサー、
ブレンダーなどでペースト状にする。

ホクホクのお芋は
野菜の煮汁を加え
てのばします。