

おかゆ・野菜のすりつぶし

☆あると便利！調理器具



★ 茶こし

少量の裏ごしに便利



★ 調理ばさみ

麺類を切る時にも便利



★ すり鉢兼用食器

作った離乳食をすりつぶし、そのまま与えられる。



★ 小鍋

完全に火を通すために
ふたつきのものを用意



★ おろし器、果物ナイフ、小さいまな板、
レンジ用食器 など

【材 料】

*10倍がゆ

*やわらかく煮えた野菜（玉ねぎ、人参、ジャガイモ、サツマイモ、キャベツなど）

【作り方】

- ① 食材をすり鉢に入れ、すりこぎでつぶすように、すりつぶす。
- ② ①を茶こしなどで裏ごしする。
（うまくのみこめるようになったら、すりつぶしてのばすだけでOK!）
- ③ だしや白湯を加えて、食べやすいなめらかにする。



【なめらかさの目安】



△10倍がゆのすりつぶし

（ポタージュスープ状）



△10倍がゆのすりつぶし

（マヨネーズ状）