

ごっくんレシピ 5～6ヶ月ごろ

・いろいろ野菜のペースト

下茹で

- ・土の中の野菜は水から、土より上の野菜はお湯から茹でましょう。
- ・アクの強いほうれん草やなすは、茹でた後に水にさらしてアク抜きを。
- ・かぼちゃやにんじん・ブロッコリー・いも類はラップに包んで、電子レンジでの加熱もおすすめ。
- ・根菜類はみじん切りにしてから加熱すると軟らかくなりにくいので、大きめの一口大サイズで加熱してからすりつぶしましょう。
- ・熱いうちにすりつぶすと、なめらかになりやすいです。
- ・すりつぶした後にだし汁や白湯でかたさを調整しましょう。



にんじんペースト



ブロッコリーペースト



かぼちゃペースト

・保存方法

- ・調理後直ぐに、食品用のジッパー付きバッグや製氷皿・小分け容器に分けて、冷凍で保存。
- ・一週間程度で使い切りましょう。
- ・温めるときは食中毒予防の為にしっかりと中まで温めてから、冷まして食べさせましょう。



ジッパー付きバッグに小分けして、菜箸で割れ目を付けて冷凍しておくとお便利！