

＼かんたん!!／

いっしょに食べる 離乳食



にんじん

甘みがあり、加熱するとやわらかくなるので、離乳食の最初に取り入れやすい緑黄色野菜です。

日常でよく使われる野菜なので、取り分けもしやすいです。

下準備

- ①皮をむき、3 cm程度に切る。
- ②水でぬらして、ラップに包み、3分程度電子レンジで加熱する。中まで軟らかくなってなければ、追加で1分加熱する。
- ③冷めたらラップを外し、各期に合わせた形態に調理する。



離乳食初期（5～6ヶ月頃）

●にんじんペースト



- ①ブレンダーやすり鉢を使い、ペースト状にする。お湯やだし汁で硬さを調整しましょう。

★大人用に味噌汁など作っている場合
味つけ前に取り分けて作っても良いです。

離乳食中期（7～8ヶ月頃）

●にんじんの白和え



- ①下準備をしたにんじんをみじん切りに。
- ②豆腐を茹で、すり鉢またはブレンダーでペースト状にする。
- ③にんじんと豆腐を和える。

★トロトロの豆腐の中につぶつぶのにんじんが混ざっているので、中期の始めにチャレンジしやすいです！

離乳食後期・完了期（9ヶ月頃～）

●にんじんスティック



- ①下準備したにんじんをスティック状に。スティックが食べにくければ、サイコロ状でも良い。

★茹でるよりも電子レンジで加熱するほうが軟らかく仕上がります。

幼児や大人に

●にんじんスティック



- ①後期・完了期用につくったにんじんをフライパンに並べ、オリーブオイルで焼く。
- ②お好みで、粉チーズや青のり・塩などを軽く振る。

★トースターの天板にアルミホイルをしき、その上ににんじんを並べ、オリーブオイルとお好みの調味料をかけて焼くのも手軽でおすすめです。