

野菜

野菜を乱切りにして茹でる



野菜は大きく切って茹でた方が早く火が通り、つぶしやすい



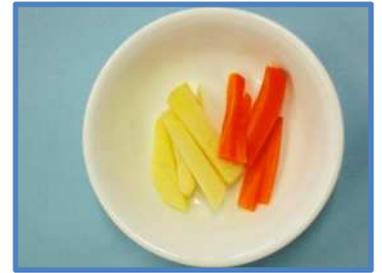
柔らかくなった野菜を取り出す。



裏ごし・つぶしなど



あらつぶし・角切りなど



スティック状など

大人の食事

みそ汁 (野菜スープ)



だし汁で野菜を煮て、みそなどの調味料を入れる前に取り出す。



お子さんの状況に合わせてつぶす。
大人用にはみそを加えてみそ汁を作る。

煮物



厚揚げなどを入れて、薄味をつけた段階で取り出す。
(7~8か月頃から)



お子さんの状況に合わせて崩して煮る。
大人用には調味料を加えて煮物を作る。

同じ要領で

シチュー・カレー

鍋でじゃが芋・にんじん・玉ねぎなどを煮て、ルーを入れる前に野菜を取り出し、お子さんの状況に合わせてつぶす。



大人用には別鍋で炒めた肉を加え、カレールーやシチューの素を加える。



形態

めやすの月齢

5 ~ 6 か月頃

7 ~ 8 か月頃

9 ~ 11 か月頃

1 歳頃から

じゃがいも



にんじん



トマトの形態別調理法



皮と種を除き、細かく刻んで、電子レンジにかける



お子さんの状況に合わせてつぶす

5 ~ 6 か月頃



慣れたらトマトは生のままでもよい

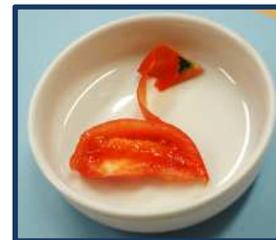
皮を取り除いて角切りにする



7 ~ 8 か月頃



9 ~ 11 か月頃



皮を取り除いてくし型に切る



1 歳頃から