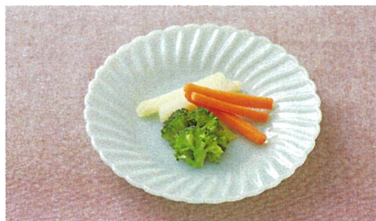


# 3種の野菜編

この日ではその日の乳幼児メニューの食材を使った、取り分け離乳食が基本です。ご家庭での離乳食作りに迷ったら定番野菜「にんじん・じゃがいも」の登場です。家庭にも常備していると思うので取り分けに悩んだらこういった野菜に助けてもらいましょう。

今回は「にんじん」「じゃがいも」「ブロッコリー」の3種盛りのポイントを紹介いたします！

## ◎9～11ヶ月頃



- ◆お湯で茹でてでも良いですが、だし汁で茹でると美味しさが引き立ちます。
- ◆青のりや粉チーズをふりかけてアレンジしてあげるとあきずに食べられます。

## ◎7・8ヶ月頃



- ◆野菜はある程度の大きさにカットしてから茹で、その後に食べやすい大きさに刻みます。細かく刻んでから茹でるとなかなかやわらかくなりません。
- ◆ブロッコリーは穂先の部分を刻むとバラバラになって食べにくいので、とろみをつけてあげると食べやすくなります。

## ◎5・6ヶ月頃



- ◆野菜は全部一つの鍋で茹でてOK！昆布やかつおだし等で茹でるとより野菜が美味しくなります。
- ◆やわらかくすりつぶし、必要であればお湯でのばします。
- ◆茹でたスープはそのまま野菜スープとしても使えます。もちろん大人にも味を付ければ美味しくいただけます。