

はじめての離乳食

野菜編

野菜ペーストの作り方



野菜スープを作った時の野菜を使います。

(1) 裏ごしの場合

①野菜を裏ごします。



②裏ごしに使った網の下についた野菜をとります。

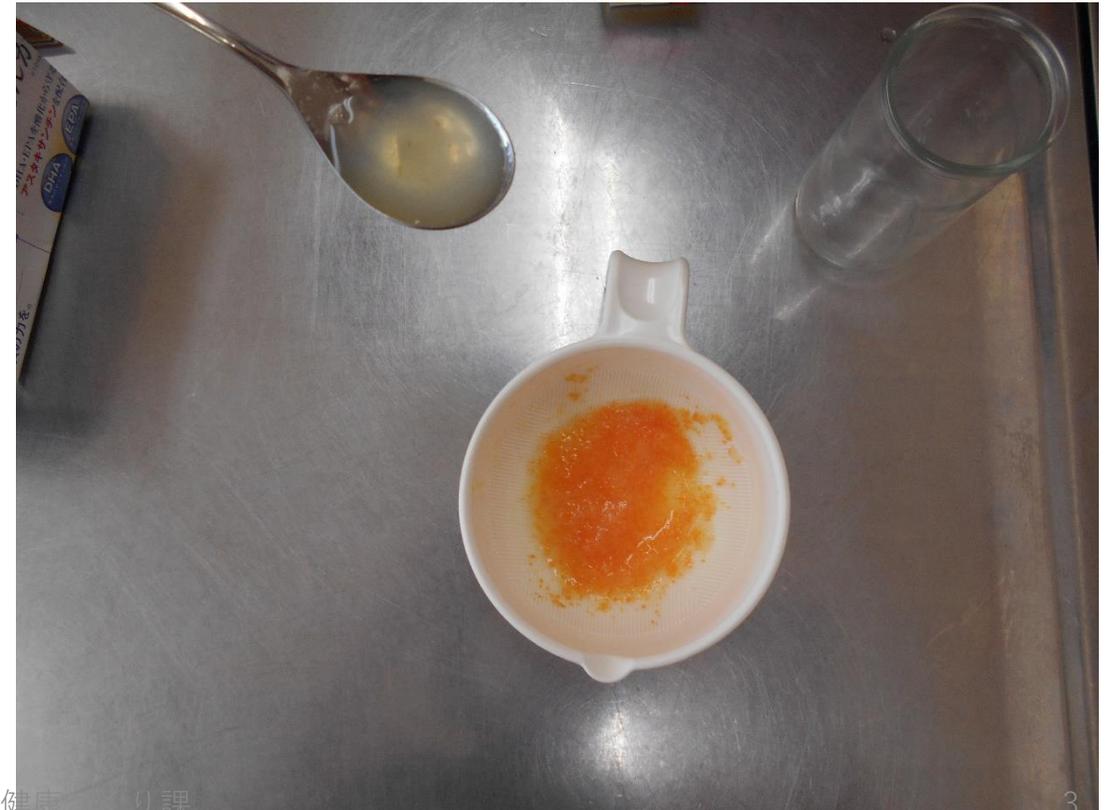


野菜をペースト状にします。

少しずつ野菜スープを足して混ぜ合わせるのがコツです。

③少量の野菜スープと混ぜ合わせます。

④野菜スープで固さを調整します。



(2) つぶす場合

①野菜を手早くつぶします。



②野菜がつぶれたら、野菜スープを加え、固さを調整します。



出来上がり

