

野菜のつぶし方・のばし方

①だし汁で煮て柔らかくなった、じゃがいもやにんじんを取り出す。



②5~6ヶ月頃→茶こしなどで裏ごしする。



③だし汁や湯でなめらかにのばす。



②7~8ヶ月頃→フォークで粗くつぶす。



トマトは、皮と種を取り除いてから加熱して使います。

青菜のペースト

①ほうれん草は大人よりも柔らかくゆでる。



②ほうれん草の葉先を包丁の背でそいで、さらに刻む。



青菜の葉先は、長めにゆでることで包丁で簡単にペーストにできます。