

キャベツのペースト

離乳初期(5,6か月頃)



材料	作りやすい分量
キャベツ	内側の葉 1枚
キャベツのゆで汁	適宜

作り方

- ① キャベツは内側の葉を使う。芯は除き、ざく切りにする。
- ② ①をやわらかくなるまでゆで、粗くきざんで裏ごしする。
- ③ ②をゆで汁でのばし、ペースト状にする。



※ 写真は、ペースト状にしたもの 小さじ1

※ 冷凍保存する場合は、裏ごしの状態でおかずカップ(冷凍・電子レンジ加熱可能なもの)に入れるか、ラップで包む。解凍は冷凍のまま電子レンジで加熱し、野菜スープやだし汁でのばすとよい。

キャベツの段階ごとの形状・大きさ

