

# パッククッキングで離乳食

離乳初期(5, 6か月頃)



材料	作りやすい分量
<b>【10倍がゆ】</b>	
米	小さじ2
水	100ml
<b>【かぼちゃペースト】</b>	
かぼちゃ	30g
だし汁	適宜
<b>【豆腐ペースト】</b>	
絹ごし豆腐	30g
だし汁	適宜

## 作り方

①【10倍がゆ】米は洗い、ポリ袋に入れ、分量の水を加える。ポリ袋の空気を抜いて、ポリ袋をねじり、上の方で結ぶ。30分ほど吸水させる。

～待っている間に、かぼちゃと豆腐の準備をする。～

②【かぼちゃペースト】皮と種を除き、薄く切ったかぼちゃとだし汁をポリ袋に入れ、空気を抜いて、ポリ袋をねじり、上の方で結ぶ。

【豆腐ペースト】豆腐をポリ袋に入れ、空気を抜いて、ポリ袋をねじり、上の方で結ぶ。

③鍋にお湯を沸かし、鍋底に皿を敷き、ポリ袋3つを入れる。

④火が通ったら、豆腐のポリ袋を取り出す。

⑤10分ほどたったら、かぼちゃのポリ袋を取り出す。

⑥さらに10分ほどたったら、かゆのポリ袋を取り出す。10分蒸らす。

⑦それぞれ袋から中身を取り出し、離乳食の段階に合わせて、つぶす。