

キャベツのすり流し

離乳初期(5、6か月頃)

ゴックン期



材料	1人分
キャベツ	20g

作り方

① キャベツはざく切りにし、やわらかくゆでる。



② ①を裏ごしする。

- ※ くたくたになるくらい、やわらかくゆでると裏ごしがしやすい。
- ※ 飲み込みの様子に合わせて、②を茹で汁でのばしたり、水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい。