



☆ミキサーを使用した離乳食紹介☆

<ある日の保育園の給食>

- ・鮭フライ
- ・春雨のあえもの（はるさめ、きゅうり、にんじん、もやし）
- ・味噌汁（さつまあげ、豆腐）

<以上のメニューから離乳食を作ると…>

「鮭、豆腐、にんじん、もやしのスープ」

- ①鮭は細かくほぐす。豆腐とにんじんは小さく切る。もやしはザクザク切る。
- ②小鍋に全ての材料と、鍋の半分くらいまで水を入れて30分程度弱火にかける。
- ③味噌、コンソメ、しょうゆ、シチューミックスなどで薄味を付ける。
- ④月齢や必要に応じてミキサーにかける。

*離乳食を作るために、特別に材料を用意する必要はありません！
毎回の食事で使用する食材から取り分ければ十分です。

*ミキサーをかける時に、月齢が小さい子は長めに、大きい子は短めにすることで簡単に調節できます

*この方法で6ヶ月～9ヶ月頃までの離乳食を作れます

