離乳食講座　初期（5 カ月～6 カ月）

かぼちゃとたまねぎのペースト

材料（1 人分）



かぼちゃ	10g
たまねぎ	10g
湯	適量

※下処理した野菜を使用

作り方

① かぼちゃとたまねぎは柔らかく茹で、すり鉢等でペーストにする。
※ペーストは少しずつ湯を足して、なめらかな状態にする。

小松菜のペースト

材料（1 人分）



小松菜(葉の部分)	1 枚
湯	適量

※下処理した野菜を使用

作り方

① 小松菜は柔らかく茹でて水にさらし、軽く水気をしぼる。
② ①をすり鉢等でペーストにする。
※少しずつ湯を足して、なめらかな状態にする。

★レシピに使用しているアレルゲン

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

≪下処理の仕方≫
・かぼちゃは水で洗い、皮と種を取り除く。
・小松菜は水でよく洗い、葉の部分を使う。