**にんじんペーストの作り方**



**材料**

にんじん３ｃｍ

**作り方**

１．にんじんは皮をむいて１ｃｍの輪切りにします。

２．鍋に水とにんじんを入れて火にかけ、やわらかくなるまでよく茹でます。

３．にんじんを裏ごし、昆布だしをいれてトロトロにします。



**離乳食ワンポイントアドバイス**

**おろし煮もおすすめ**

・すりおろして煮ると、早く火が通ります。ざらざらした食感も食べる練習になります。



**家庭にある道具で裏ごし**

・赤ちゃん用の裏ごし器がない時は、手付きザルでも裏ごしできます。

・少量なら茶こしも使えます。



**とろみで食べやすく**

・パサパサ、ボソボソして食べにくいときは、水溶き片栗粉でとろみをつけるとよいです。　

（名古屋市東保健センター作成）