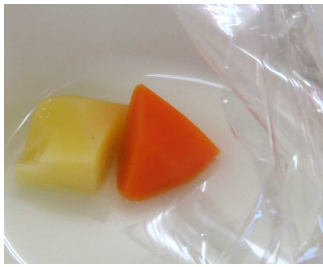


野菜のペースト ～人参・じゃがいも～



②耐熱容器に、野菜と水を少し入れ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。



②熱いうちに取り出し、細かくすり潰す。



②ゆで汁を少し入れ、食べやすくとろとろにしておく。

白身魚のペースト ♪たい・ひらめ



①白身魚がかぶるくらい、水を入れゆでる。
(骨や皮がある場合は、取り除く)

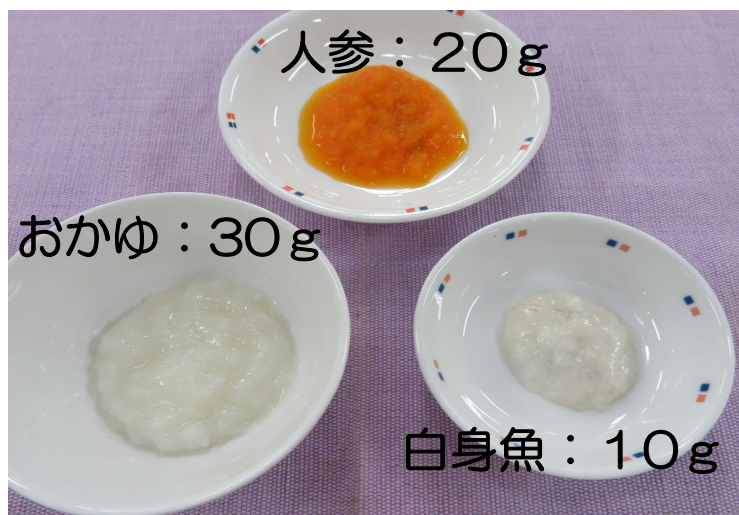


②ゆで汁を少し①に入れ、細かくすり潰す。



③鍋に、②と残りのゆで汁を入れ、弱火にかけ水溶き片栗粉でとろみをつける。
(ぽってりした状態)

1か月经った頃の1食分の目安



♪アレンジメニュー♪

