



所要時間約 5分



5~6ヶ月頃から

(離乳食を開始して1ヶ月頃から)

離乳食メニュー



お粥がない時の簡単離乳食 フルーツのふるる

●メニュー考案者 山陽学園短期大学 伴みずほ氏

材料 10人分

白桃の缶詰 約130g 水 1/2カップ 米粉 大さじ1

作り方

- ① 小鍋に水と米粉を入れ、泡立て器かお玉で充分溶いてから火にかける。
- ② そのままかきまぜながらゆるいジャムのとろみが出るまで加熱する。(加熱の目安は口にべたつきが残らない程度です。)
- ③ ミキサーに②と白桃を加え、滑らかなピューレにする。(細長い器にいれてハンドブレンダーにかけても良い。)
- ④ 器に盛りとろみがポタージュ状からヨーグルト状である事を確認する。

ひとことポイント

- ・缶詰は蜂蜜を用いていないものを選びましょう。
- ・フルーツを予め凍らせておくとスムージーになります。
- ・赤ちゃんがいつも飲んでいる粉ミルクを水に加えるとクリーミーになります。
- ・加熱の目安はヨーグルト状からジャム状の間のしっかりとしたとろみです。

1人分の栄養成分 (乳幼児1人前当たり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩 (g)
	14	0.1	0.0	3.4	0.4	0.0	0.0