

～作り方～

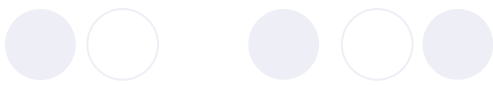
1

5
～
6
ヶ月頃

7
～
8
ヶ月頃

- ① フロッキーポテト
- ② おろし人参の白あえ
- ③ ささみのトマト煮
- ④ ヨーグルトサラダ

2



① フロッキーポテト



3



じゃがいもを1cm角に切り、だしで炊く

4



つぶす

5



つぶす

6



ブロッコリーをやわらかくゆでる

7



穂先を切り、

8



みじん切りに

9



すりつぶす

10



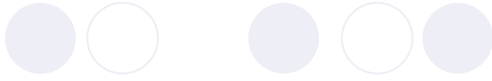
じゃがいもとブロッコリーをあえる

11



完成！！

12



②おろし人参の白あえ



13



豆腐は湯通しをする

14



すりつぶす

15



すりつぶす

16



にんじんをゆでる

17



少し硬いくらいで

18



すりおろす

19



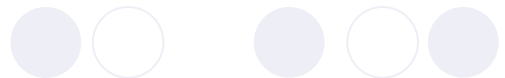
豆腐と人参をあえる

20



完成！！

21



③ ささみのトマト煮



22



ささみの筋をとる

みじん切りにする

23



たたくて細かくする

24



たたいて細かくする

25

～トマトの湯むき～



十字に切れ目を入れる



沸騰した湯へ入れる



皮をむく



冷水にとる

26



水平に切り



種をとる

27



みじん切りにする

28



だしを沸かし、ささみを入れる

29



細かくする

30



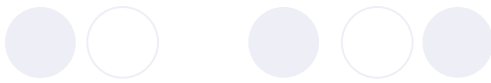
トマトを入れる

31



完成！！

32



④ヨーグルトサラダ



33



じゃがいもとにんじんを角切りにし、
やわらかくゆでる

34



プレーンヨーグルト150gに砂糖小さじ2杯

35



ヨーグルトとじゃがいも・にんじんを混ぜる

36



完成！！

37



38