

離乳初期（５～６か月ごろ）



にんじんのマッシュ



色々な食材で
つくれます！

レシピ動画は
こちらから→



こどもの食育情報
はこちらから→



材 料

- ・ にんじん
- ・ 片栗粉
- ・ 水（水溶き片栗粉用）



※小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

作り方のポイント

- ・ にんじんは大きめに切ってゆでると芯が残らず、やわらかくゆであがります。
- ・ 裏ごす時は網目の細かいものを使用するとなめらかに仕上がります。
- ・ 水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。

作り方

- ① にんじんは厚さ5mm～1cmの輪切りにする。
- ② 鍋に水を入れて、①を水からゆで、沸騰後さらに15分ほどゆでる。
- ③ ゆで終えた②を裏ごし器で裏ごす。
- ④ ③の粒が粗い場合はすり鉢などでさらにすりつぶす。
- ⑤ ゆで汁を適量加え、ポタージュ状にする。
- ⑥ とろみが足りない場合は⑤に水溶き片栗粉を適量加え、電子レンジで600W、10～20秒程度加熱し、混ぜながらとろみを調節する。（加熱ムラに注意する）

※水溶き片栗粉は片栗粉：水＝１：２で作る。
※とろみがつかない場合は、加熱時間を延ばしたり、水溶き片栗粉の量を調節する。

