

## じゃがいもと野菜煮（生後5～6か月頃）

★作りやすい分量で表記しています。お子さまに合わせた分量を調節して与えましょう。

### 材料

ブロッコリー	50g
じゃがいも	中1/2個（約60g）
じゃがいものゆで汁 （なければ湯でも良い）	適量

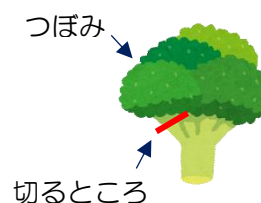
ゆであがりのかたさを見ながら、量を調節してください。  
じゃがいもの種類などによっても変わります。

### 作り方

1. じゃがいもの皮をむき、厚さ1cmくらいの半月切りにし、ゆでます。  
ゆであがったら、熱いうちにフォークやスプーンでつぶします。

別紙『じゃがいものポターージュ』の作り方1.～2.を参照。

2. ブロッコリーを小房に分け、つぼみが崩れるくらいにやわらかくなるまでゆでます。



3. ゆでたブロッコリーのつぼみの部分だけを細かく刻みます。



包丁の背でつぼみを削ぐようにすると簡単に分けられます。

4. じゃがいもとブロッコリーを混ぜ合わせ、じゃがいものゆで汁（なければ湯）を加え、ぽってりするまで煮ます。



5. できあがり。



### ポイント

- 繊維が多く、なめらかになりにくいブロッコリーなどの野菜は、とろみが出るじゃがいもなどに入れると食べさせやすくなります。
- ブロッコリーの代わりに、ほうれん草や白菜などを入れても良いです。