



玉ねぎはビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、豚肉や豆類と合わせると効果的です。しっかりと加熱することで甘くなり、とろりとやわらかくなります。細かくするより、大きめに切って加熱してから刻んだ方がやわらかくなります。

旬： 3～4月（春）

【 初期 】 新玉ねぎのペースト

材料（1人分）	
新玉ねぎ	10g
ゆで汁	適量

【 中期 】 ミルクパンがゆ

材料（1人分）	
新玉ねぎ	10g
にんじん	10g
食パン	1/4枚
溶いたミルク	大さじ3

【 後期 】 マカロニのミルク煮

材料（1人分）	
マカロニ	15g
鶏のささ身	10g
新玉ねぎ	20g
にんじん	10g
だし汁	適量
溶いた粉ミルク	適量



★ 作り方 ★

- ①新玉ねぎは良く洗って薄くスライスし、茹でます。
- ②柔らかくなったら、裏ごします。固い場合は、ゆで汁でのばして出来上がり。

★ 作り方 ★

- ①パンは耳を取って小さく切っておきます。
- ②新玉ねぎとにんじんは細かく切り、レンジで柔らかくしておきます。
- ③鍋にパンと野菜とミルクを入れ、柔らかく煮て出来上がり。
*パンは6ヶ月頃からおススメ。耳ははじめはとりますが、やわらかくすれば7、8ヶ月頃から食べられます。手づかみ食べには耳がついたままでも。軽くトーストすると、噛んで飲み込みやすくなります。

★ 作り方 ★

- ①マカロニを柔らかく茹で、細かく刻みます。
- ②ささみは小さくそぎ切りにして茹でておきます。
- ③新玉ねぎとにんじんは1cm角に切って、レンジで柔らかくしておきます。
- ④鍋に材料を入れて溶いた粉ミルクを加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。