



にんじんはβカロテンが豊富な野菜です。
 やわらかくしやすく、甘味があり、離乳食の初期から使いやすい野菜です。
 生のまますりおろしてから加熱すると、とろとろに仕上がります。皮は剥いて使いましょう。

旬： 10～12月（秋～冬）



【 初期 】 にんじんのペースト

材料（1人分）	
にんじん	10g
煮汁	適量

★ 作り方 ★

- ①にんじんは柔らかく茹でます。
- ②①を裏ごしして、様子を見て煮汁を加えてのばします。

【 中期 】 にんじんとささみのトロトロ煮

材料（1人分）	
にんじん	10g
ささみ	10g
だし汁	適量
片栗粉	適量

★ 作り方 ★

- ①にんじんは細かく切っておきます。
- ②ささみは、筋を切って細かく切り、片栗粉をまぶしておきます。
- ③だし汁ににんじんを入れ、柔らかくなったら②を煮て出来上がり。

【 後期 】 にんじんのスープパスタ

材料（1人分）	
にんじん	15g
玉ねぎ	15g
ささみ	15g
サラダパスタ	30g
トマトピューレ	大さじ1

★ 作り方 ★

- ①にんじんと玉ねぎは5mm角に切っておきます。
- ②ささみは筋を取って5mm角に切り、茹でます。茹で汁は取っておきます。
- ③サラダパスタは1.5cm位に手で折り、お湯で通常より2～3分多めに茹でます。
- ④鍋ににんじん、玉ねぎを入れ、ひたひたになるまで②のゆで汁を加え、柔らかく煮ます。茹でたささみ、パスタ、トマトピューレを加え、少し煮込んで出来上がり。