



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。