

さつまいものポタージュ(5~6か月)

調味料を使わず素材の味で赤ちゃんにも安心♡

材料(約10回分)

- ・さつまいも 200g
- ・たまねぎ 50g
- ・育児用ミルク 200ml



作り方

- ①さつまいもの皮をむいて一口大に切り、5分間水にさらす。
- ②たまねぎをみじん切りにし、大さじ3の水をかけラップをし、600w8分間加熱する。
- ③さつまいもに大さじ5の水をかけラップをし、600w15分間加熱する。
- ④加熱したたまねぎとさつまいもを大きめのジップロックに入れる。
- ⑤麺棒でジップロックをたたいたり、転がしたりする。
- ⑥ジップロックの中身をザルにあけ、こす。
- ⑦鍋に移し育児用ミルクと一緒に弱火で3分加熱する。
- ⑧製氷皿に小分けにし、冷めたら冷凍庫に入れる。



ポイント

- ・ジップロックの中身が潰しづらいときは、⑦の育児用ミルクを先に少し加えるとよい。
- ・ブレンダーやミキサーがある場合は、使うとより滑らかに出来上がる。
- ・塩を加えると大人も食べられる。