お手軽離乳食レシピ！

豆乳とさつまいものとろとろ（5～6か月頃）

～豆乳とさつまいものほのかな甘みで食べやすい1品です～

【材料】

無調整豆乳	５～１０ｇ
さつまいも	５～２０ｇ

【作り方】

１　さつまいもは皮をむき、水からやわらかくゆで、すりつぶす。

２　１に豆乳を加え、均一になるまで混ぜ合わせ、ラップをかけ電子レンジで１５秒ほど加熱する。

調整豆乳には、調味料や果汁などが加えられているので、
離乳食には無調整豆乳を使いましょう。
大豆の加工食品は、豆乳の他にも豆腐や納豆、高野豆腐、きな粉などがあるので、
いろいろな味や食感を体験させましょう。

鹿部町　保健福祉課　管理栄養士