

離乳食づくりワンポイントアドバイス

つぶす・きざむ編

食材をやわらかくゆでた後、赤ちゃんの発達にあわせて調理します。

◎ 5～6か月ごろ（なめらかにすりつぶした状態）

裏ごす場合



包丁の腹でつぶす場合



つぶしただけではなめらかさに欠けるので、だし汁や野菜スープ、湯、育児用ミルクなどを加えて仕上げます。

◎ 7～8か月ごろ（舌でつぶせる固さ）

フォークの背でつぶす場合



包丁できざむ場合



繊維の向きにそった方向だけでなく、垂直にも切る。