



簡単離乳食 ～食べやすくするための工夫～



新鮮なお魚



中まで加熱します



細かくほぐしてから
すりつぶします



しらすぼし



熱湯にくぐらせて
すりつぶすします



すりつぶしになれたら
刻んだ状態にチャレンジ



トマト 皮をむきます



種が除きやすいように
横に切ります



スプーンで丁寧な種を
除きます



あら刻みにします



ピューレのできあがり