

初期

# 10倍がゆペースト

## 必要なもの

10倍がゆ



初めての離乳食は10倍ペーストから始めましょう！  
あせらずゆっくりと進めましょう♪



## 作り方

1 10倍がゆを作る。(詳細は【10倍がゆの作り方】へ)



※写真は炊飯器で作る場合

2 温かいうちに裏ごし器や茶こし等でこす。



3 こし網の裏についたものを器に落とす。



4 液体分と固形分をしっかりと混ぜ合わせる



できあがり!



## たくさん作る場合は…

1 の工程 → 鍋で調理する。

2 3 4 の工程 → ミキサーまたはブレンダーにかけてなめらかにする。

たくさんできたらフリージングを利用して保存しましょう♪  
詳細は【フリージングの仕方】へ!

