

【きな粉粥】 初期食

(材料)

7倍粥 大さじ2

きな粉 小さじ1.5

ほうれん草の葉先 15g

(作り方)

①7倍粥にきな粉を加えて、すり混ぜる。

②ほうれん草は茹でてすりつぶし、①の上にのせる。

※離乳食に慣れてきたら栄養のバランスも考え進めていきましょう。

エネルギー源 (ごはん)、タンパク源 (きな粉)、ビタミン (ほうれん草) が含まれています。