

パン粥の作り方



材 料 { (離乳中期) 耳なし食パン 8 枚切 1/2 枚 粉ミルク 10g 水 60g
1 人前 { (離乳後期) 耳なし食パン 6 枚切 1/2 枚 粉ミルク 15g 水 90g

①計量した水を鍋で沸騰させ、分量の粉ミルクを入れてよく溶かす。

②小さく切った食パンを①に入れる（パンはちぎって入れても可）。



③鍋を弱火にし、かき混ぜずにミルクにパンをゆっくりひたしていく。

★ポイント★

焦げないように、火力は必ず弱火で！
ミルクにパンを入れてすぐにかきま
ぜないこと→ダメになる原因！



④パンにミルクがよく浸みこんだら、泡だて器などでかき混ぜる。

⑤かき混ぜて、なめらかな状態になったら、とろみが少しくまでおく。



小分けの容器に入れ、冷凍保存も可能です！

（作ったものは、冷凍していても1週間以内に使い切りましょう）

野菜スープのとり方

☆野菜スープは、野菜を水で煮込んだもので、
野菜のうまみたっぷりのスープです。

材料：水、にんじん、キャベツ、たまねぎ



（水 1 リットルに対して野菜をそれぞれ 100 g 程度使用。上記の
野菜以外にも、大根や白菜などのアクの少ない野菜であれば、野
菜スープに使用することが可能。）

①キャベツ、にんじん、たまねぎをざく切りする。

②切った野菜と水を鍋に入れ、火にかける。



③30～40分、煮込む。

④③をザルでこし、スープだけを取る。



とった野菜スープはそのまま使用しても大丈夫です。塩や
しょうゆで薄く味をつけたり、たまねぎ等の具材を入れたり
してもおいしいです。

※製氷器で冷凍すると、少量ずつ使用出来て便利です。

（冷凍したものは、なるべく 1 週間以内に使い切りましょう）

※残った野菜は、煮物や、裏ごし野菜に使用したり、大人の
料理に使用したりすることも可能です。