

<7~8か月頃>

塩分や油分が少ない食パンがおすすめ♪

パンがゆ

材料

食パン（8枚切り・耳なし）	1/2枚
水	60ml

<作り方>

- ① 鍋に水を入れ、食パンの白い部分を小さくちぎって加え、弱火にかける
- ② ひと煮立ちしたら、火を止める



粉ミルクやきなこ
などを加えても◎



藤沢市 親子すこやか課 母子保健担当