홈메이드 아기 음식
요리법

익힌 과일
과일을 닦으십시오. 부드러워질 때까지 끓는 물에 살짝 익히십시오. 퓌레 상태가 되거나 물기가 빠져 덩어리가 없도록 하십시오. 씨나 껍데기가 남아 있지 않도록 하십시오. 시럽이 있는 캔이라면 설탕을 제거하기 위해 캔에 들은 과일을 물로 씻으십시오.

익은 바나나와 신선한 과일
익은 바나나는 색깔이 노랗고 군데군데 갈색의 반점이 있습니다. 포크로 살짝 으깨십시오. 다른 신선한 과일 즉, 익은 칸탈루프, 복숭아, 살구, 배, 자두도 으깨십시오.

얼린 과일
달지 않은 얼린 과일은 약간 녹인 다음 섞어서 얼음 큐브 트레이에 얼리십시오.

조리한 야채
조리법: 끓이거나, 찌거나 구운 다음 섞어 으깨십시오. 적당한 농도가 되도록 물을 첨가하십시오. 소금, 설탕 또는 지방을 첨가하지 마십시오.

기본 고기 조리법
푹 익힌 사각형으로 썰은 고기 반 컵과 분유 또는 모유 2 테이블스푼, 염분이 없는 소고기 육수 또는 물을 섞으십시오. (이 조리법은 고기가 따뜻할 때 해야 가장 좋습니다.)

미조리주 보건 및 노인복지부
WIC 및 영양 서비스
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. WIC-129 Korean (07/12)