



離乳食のレシピ例

●野菜スープ

《材料》

じゃがいも
かぼちゃ
たまねぎ
豆腐
うどん
だし用昆布
みそ



大根、にんじん、白菜、ほうれん草、キャベツ、かぶ等、お好みの野菜で作れます。

《作り方》

①



だし用昆布に切り込みを入れて水を張った鍋につけておく。(30分程つけるので、その間に野菜を切る)

②



じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃはそれぞれ皮をむき、1cm角に切る。豆腐、うどんは約1cmに切る。(豆腐うどんは月齢に応じて入れる)

③



昆布を入れた鍋に野菜とうどんを入れて、火にかける。

今回はここにかぼちゃのペースト用のかぼちゃも入れて、一緒に加熱します。

④



沸騰直前に昆布を取り出す。

⑤



必要に応じてあくをとり、野菜がスプーンの背で押してもすぐつぶれるくらいにやわらかくなるまで煮る。
(今回は弱火で約30分)

⑥



最後にみそと豆腐を加え、下に沈んだ豆腐が浮かんできたら火を止める。
(みそは風味付け程度に極少量)

●かぼちゃのペースト

《材料》

かぼちゃ

《作り方》

①



野菜スープの中へかぼちゃを入れて一緒に煮る。

②



かぼちゃが柔らかくなったなら、野菜スープの中からかぼちゃを取り出す。

③



かぼちゃをすり鉢にとり、離乳食の進み具合に応じてつぶす。

●魚のそぼろ

《材料》

白身魚

《作り方》

①



白身魚は骨・皮などを取り、ゆでる。今回は刺身用の白身魚をそのまま使用。

②



すり鉢、またはミキサーで魚をほぐす。

③



②でほぐした魚を鍋でいりつけるとそぼろになる。水分が飛ぶので、②の状態よりも保存がきく。

