

離乳食中期 野菜スープ活用レシピ

野菜スープの作り方

にんじん、キャベツ、玉ねぎ、かぶなどの旬の野菜、じゃがいもなど(あくやおいの強いものは除く)

【作り方】

- ①野菜はよく洗い、大きめに切る。
- ②鍋に①と、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。(昆布や干し椎茸を入れてもおいしい)



少量のだし汁の作り方

かつお節・・・小袋 1/2 袋(1.5g)
水・・・1/2カップ

【作り方】

- ①耐熱容器に材料を入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジで1分加熱。
- ②かつお節が沈んだらこす。



★印は、野菜スープの野菜を使っています。

●白身魚とキャベツのおかゆ

材料

7倍がゆ・・・50g
白身魚(刺身 1/2 切れ)・10g
★キャベツ・・・10g



【作り方】

- ①白身魚は耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水を加えてふわっとラップをかける。電子レンジで20秒程度加熱し、湯を捨て、フォークで細かくほぐす。
- ②キャベツはみじん切りにし、おかゆに①と混ぜる。

●にんじんパンかゆ

材料

食パン(8枚切り)・・・1/4枚
★にんじん・・・10g
野菜スープ・・・適量



【作り方】

- ①食パンは耳を除き、ちぎって耐熱容器に入れ、スープを加えて水分を吸わせる。にんじんはみじん切り～荒みじんに刻んで加える。
- ②ラップをふわっとかけて、電子レンジで1分程度加熱し、かき混ぜ、器に盛る。
※きな粉をかけてもおいしい。

●ブロッコリーのポテトマッシュ

材料

★じゃがいも・・・20g
ブロッコリー・・・小房1個
野菜スープ・・・適量



【作り方】

- ①ブロッコリーはやわらかく茹で、穂先の部分を細かく刻む。
- ②じゃがいもは粗くつぶし、①を混ぜ合わせ、野菜スープで好みの固さまでのばす。

●野菜のトロロ煮

材料

★玉ねぎ・かぶなど20～30g
野菜スープ・・・1/4カップ
水溶き片栗粉・・・少々



【作り方】

- ①野菜は2～3mm角に切る。(慣れてきたら5～8mm角に)
- ②鍋に①とスープを加えて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●豆腐の野菜あんかけ

材料

絹ごし豆腐・・・1/10丁(30g)
★にんじん・玉ねぎ・・・20g
野菜スープ・・・適量
水溶き片栗粉・・・少々



【作り方】

- ①豆腐は茹でて5mm角くらいに切る。(慣れてきたら8mm～1cm角に)
- ②野菜はみじん切り～荒みじんに切り、スープで煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。



中期の1食分目安量