

離乳食講座 今月の食材:かぶ

| | ごっくん (5~6ヶ月) | もぐもぐ (7~8ヶ月) | かみかみ (9~11ヶ月) | ぱくぱく (12~18ヶ月) |
|-----------------------|---|--|--|--|
| 材 料 1 食 分 | ○かぶのトロトロ煮 | ○かぶのやわらか煮 | ○かぶのしらす入りスープ | ○かぶのしらす和え |
| | かぶ ……10g だし汁 ……適量 | かぶ ……15g しらす ……5g だし汁 適量 | かぶ ……20g しらす ……5g 青菜 (かぶ、ほうれんそう、小松菜、青梗菜など) ……葉先1枚 だし汁 ……適量 | かぶ ……25g しらす ……10g 青菜 ……葉先1枚 しょう油 少々 |
| 作 り 方 | ①かぶは皮をむいて、小さく切り ひたひたになるくらいにだし汁 で煮る。 ②①をすり鉢でする。 | ①しらすは、お湯をかけて小さく切っ ておく。 ②かぶは皮をむいて、小さく切り だし汁で軟らかく煮て、①を合わ せてひと煮立する。 | ①しらすは、お湯をかけておく。 ②かぶは皮をむいて、コロコロに 切っておく。 ③青菜は、葉先を湯がいて細かく 切っておく。 ④だし汁にかぶを入れて軟らかく なったらしらすと青菜を入れて ひと煮立させる。 | ①しらすは、お湯をかけておく。 ②かぶは皮をむいて、小さく切り ひたひたになるくらいのだし汁 を入れ軟らかく煮る。 ③青菜は、葉先を湯がいて細かく 切っておく。 ④②に①と③を和える。 |



- ポイント**
- ★ かぶは皮のまわりが固いので厚めにむきましょう。
 - ★ かぶはビタミンCや消化を助けるジアスターゼが多く含まれていて、お腹にやさしいです。
 - ★ かぶの葉は、固いので9か月くらいから利用しましょう。
(ビタミンA、B₂、C、カルシウム、鉄分など栄養価の高い部分です)