

離乳食講座 今月の食材：ほうれんそう ほうれんそうは一度ゆで水につけあく抜きをする。

	ごっくん (5～6ヶ月)	もぐもぐ (7～8ヶ月)	かみかみ (9～11ヶ月)	ばくばく (12～18ヶ月)
	○ほうれんそうと 豆腐のトロトロ煮	○ほうれんそうと こやや豆腐のトロトロ煮	○ほうれんそうと こやや豆腐のふわふわ煮	○ほうれんそうと こやや豆腐のふわふわ煮
材料 1食分	ほうれんそう（葉先）……3 g 絹豆腐 ……………15 g だし汁 ……………適量 水溶き片栗粉	ほうれんそう（葉先）……15 g こやや豆腐 ……………5 g 人参 ……………5 g だし汁 ……………適量 水溶き片栗粉	ほうれんそう（葉先）……20 g こやや豆腐……………7 g 人参……………5 g だし汁……………適量	ほうれんそう（葉先）……20 g こやや豆腐……………10 g 人参……………10 g だし汁……………適量
作り方	① 下処理したほうれんそうをみじん切りにしてだし汁で軟らかくゆでて片栗粉でとろみをつけ、すり鉢ですりつぶす。 ② 豆腐はだし汁でさっとゆですり鉢ですりつぶす。 ③ さらに②を盛り、①をかける。	① こやや豆腐は乾燥のままおろし金ですりおろす。 ② 下処理したほうれんそう、人参はだし汁で軟らかくゆで、みじん切りにする。 ③ 鍋にだし汁、①、②を加えて煮る。 ④ ③に水溶き片栗粉でとろみをつける。	① こやや豆腐は水で戻し、おろし金で粗目にすりおろす。 ② 下処理したほうれんそうは粗みじん切り、人参は8mm角に切る。 ③ 鍋にだし汁、①、②を加えて煮る。	① こやや豆腐は水で戻し、おろし金で粗目にすりおろす。 ② 下処理したほうれんそうは粗みじん切り、人参は8mm角に切る。 ③ 鍋にだし汁、①、②を加えて煮る。



ポイント＜ほうれんそうについて＞

- ★ 消化吸収がよく離乳食向きの野菜ですがアク（しゅう酸）が多いのでゆでた後は水にさらしましょう。
- ★ 葉先を主に使います。ゆでた後、包丁で縦に切り目を入れてからぎざみしましょう。
- ★ 鉄分が豊富なので、鉄分不足になりやすい9か月以降は、積極的に取り入れましょう。