

# 離乳食講座～2月のテーマは「ほうれんそう」～

令和8年2月17日



ほうれんそうは冬が旬で、土からの栄養をたくさん蓄えています。アクが多いため、ゆでた後、水にさらして使います。ほうれんそうとこうや豆腐の下処理の実演をしました。

## ＜ほうれんそうの下処理法＞



### 📌ポイント

水につけるとビタミンがなくなるのでできるだけ手早く作業しましょう！

① 根元をよく洗った後、包丁で十文字の切り目を入れる。

② 沸騰したお湯に根元から入れ水を入れたボウルに取る。

③ 葉先に縦に切り目を入れる。



## ＜こうや豆腐＞



### 📌ポイント(大根おろし器を使うと便利)

汁にそのままおろしたり肉団子に混ぜたり  
時短で調理のお助けになりますよ！



講座の様子です。

こうや豆腐の乾いた物と水で戻した物を大根おろし器を使っておろしている様子です。

パクリ！  
うまうま



離乳食を食べている様子です。