

離乳食講座 今月の食材:キャベツ

	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)
材 料 1 食 分	○白身魚と春キャベツのくず煮	○白身魚の春野菜あんかけ	○白身魚のムニエル春野菜あんかけ	
	白身魚 ……5g 春キャベツ……5g だし汁 片栗粉	白身魚 ……10g 春キャベツ……10g 新玉ねぎ ……10g だし汁 片栗粉	白身魚 ……15g 春キャベツ ……10g 新玉ねぎ ……10g スナップえんどう……5g 小麦粉……………適量 バター……………少量 だし汁 片栗粉	白身魚 ……20g 春キャベツ ……15g 新玉ねぎ ……15g スナップえんどう……5g
作 り 方	① 白身魚は皮と骨を取り除き、だし汁で茹でる。 ② 春キャベツは軟らかくなるまでだし汁で茹でる。 ③ それぞれすり鉢ですりつぶし、鍋に戻して煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。	① 白身魚は皮と骨を取り除き、だし汁で茹で細かくほぐす。 ② 春キャベツ、新玉ねぎはだし汁で軟らかく茹でみじん切りにする。 ③ 鍋にだし汁、②を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、たものを①にかける。	① 白身魚に小麦粉をつけ、フライパンにバターを入れて焼く。スナップえんどうは筋を取る。 ② 春キャベツ、新玉ねぎ、スナップえんどうはだし汁で軟らかく茹で、粗みじん切りにする。 ③ 鍋にだし汁、②を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。  ④ ③の鍋に①の魚を入れてさっと煮る。④ ①の魚の上に③の野菜をかける。	



- ★ アクが少なくゆでると甘味が増し、初めて食べる葉物野菜には向いておりスープとしても使用できる。
- ★ 春キャベツと冬キャベツがあり、葉の質がやわらかい春キャベツはみずみずしくサラダなど生食に適しており、比較的葉の質が固めの冬キャベツは煮込みに適している。
- ★ 栄養はビタミンC (免疫力アップ)、ビタミンK (血液凝固作用)、食物繊維が豊富である。