



楽しい離乳食

～パクパク期～

炭水化物は大切なエネルギー源！

★青菜とおかかのまぜごはん★

<材料>	<1人分>	<4人分>
軟飯	80g～90g	320g～360g
小松菜	5g	20g
かつお節	少々	小さじ2
しょうゆ	少々	小さじ1/2
青のり	少々	小さじ1/2

- ① 小松菜はゆでて細かく刻む。
- ② ①にかつおぶしを加え、軽く混ぜ、しょうゆをまぶす。
- ③ ごはんに②と青のりを混ぜ合わせて出来上がり。

※小さなおにぎりに握ると、手づかみメニューにもなります。
※軟飯は、お米1:水2～3で炊きます。ごはんからなら1:2で炊きます。

青背の魚にもそろそろ挑戦！

★さばのトマトスープ煮★

<材料>	<1人分>
さば水煮缶	20g
人参	10g
玉ねぎ	10g
じゃが芋	10g
キャベツ	10g
和風だし	120ml
トマトジュース(砂糖・食塩不使用)	50ml

- ① さばはさっと湯通しし、大きな骨があれば取り除いておく。
- ② 皮をむいた人参、玉ねぎ、じゃが芋は、5mm角に切り、キャベツも大きさを合わせて切る。
- ③ 鍋に、②と和風だしを入れて煮立て、弱火でやわらかくなるまで煮る。(蓋をしてもOK)
- ④ トマトジュースとほぐしたさばを加え5分程煮る。

☆余ったさばで～から揚げ風～

<材料>	上記の余った分
さば水煮缶	適量
片栗粉	適量
サラダ油	適量

- ① キッチンペーパーで水気を拭き、好きな大きさ(一口大)にし、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに少し多めの油をいれ、弱火～中火で、焼き色がつくまで揚げ焼き風にする。
※普通に焼いてもおいしいです。

手づかみでお野菜を食べてみよう！

★大根のこんがりスティック★

<材料>	<1人分>
大根(1cm角×6cm長さ)	5本(40g程)
バター	小さじ1/2～1

- ① 切った大根は、ラップに包み電子レンジ(600W)で1分程加熱する。
- ② フライパンにバターを弱火で溶かし、時々転がしながら全体に焼き色をつける。

<基本の和風だし>

和風だし	
昆布	10cm程
かつお節	18g
水	600ml

- ① うまみがでるように切込みをいれた昆布を鍋に入れた分量の水に15分程つけておく。その後中火にかけ、煮立つ直前で取り出す。
- ② ①が煮立ったら弱火にし、かつお節を入れて、2～3分静かに煮て、こす。

