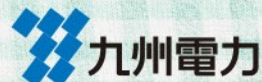




今日の
食材は
大根

離乳食中期

大根と白身魚の
トロ煮



ずっと先まで、明るくしたい。

ママもパパも **あんしん**
子育てサポート

離乳食後期

大根と春雨の
中華煮込み

離乳食初期

大根とじゃがいもの
ポタージュ

離乳食初期



大根とじゃがいもの
ポタージュ

【材料】

- 大根……………5mm厚さの輪切り1/2枚
- じゃがいも ……1/8個
- だし汁(こんぶ) …大さじ1

【作り方】

- ①大根は皮をむいておろす。じゃがいもは柔らかく茹でてつぶしておく。
- ②小鍋に①、だし汁を入れて煮る。



離乳食中期



大根と
白身魚のトロ煮

【材料】

- 大根……………5mm厚さの輪切り1/2枚
- 白身魚の切り身 …1/5切れ
- だし汁……………1/3カップ
- 水溶き片栗粉 ……少々

【作り方】

- ①大根は皮をむいて柔らかく茹でて粗みじん切りにしておく。白身魚もさつと茹でて粗くほぐしておく。
- ②小鍋に①、だし汁を入れてひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。



アレルギー
食材
白身魚

離乳食後期



大根と
春雨の中華煮込み

【材料】

- 大根……………5mm厚さの輪切り1枚
- にんじん ……5mm厚さの輪切り2枚
- 春雨……………少々
- 豚ミンチ(赤身) …大さじ1
- 野菜スープ ……1/4カップ

【作り方】

- ①大根、にんじんは皮をむき薄いちょう切り、春雨は2cm長さに切って柔らかく茹でておく。
- ②小鍋に①、野菜スープを入れて野菜が柔らかくなったら、豚ミンチを加えてさらに煮る。



アレルギー
食材
豚

調理ポイント 離乳食用の小鍋や小さめのフライパンはIHだとフラットなので安定します。

【レシピ監修】 国立病院機構福岡病院小児科 日本アレルギー学会指導医・専門医 医学博士 柴田 瑠美子

「子育てサポート」に会員登録すると他のレシピもご覧いただけます

こちらからアクセス▶

