



離乳食中期

ママもパパも **あんしん**
子育てサポート

離乳食後期

ほうれんそうの
キッシュ

離乳食初期

ほうれんそうの豆腐煮

離乳食初期



ほうれんそうの豆腐煮

【材料】

- ほうれんそうの葉先…2枚
- 絹ごし豆腐 ……2cm角1個
- だし汁(こんぶ) ……1/4カップ

【作り方】

- ①ほうれんそうは柔らかく茹でて刻み、すりつぶす。
- ②豆腐はうらごしておく。
- ③小鍋にだし汁、②を入れてひと煮立ちしたら、①を加えてさっと煮る。



アレルギー
食材
豆腐(大豆)

離乳食中期



ほうれんそうのあんかけうどん

【材料】

- ほうれんそうの葉先…1枚
- にんじん ……1cm厚さの輪切り1/2枚
- ゆでうどん ……1/10玉
- だし汁 ……1/4カップ
- 水溶性片栗粉 ……小さじ1/2

【作り方】

- ①ゆでうどんは1cm長さに切り茹でる。
- ②にんじんは皮をむき柔らかく茹でてからみじん切り、ほうれんそうも柔らかく茹でてからみじん切りにしておく。
- ③小鍋にだし汁、①、②を入れてひと煮立ちしたら水溶性片栗粉を加えとろみをつける。



アレルギー
食材
うどん(小麦)

離乳食後期



ほうれんそうのキッシュ

【材料】

- ほうれんそうの葉先…2枚
- 生しいたけ ……1/4個
- ハム ……1/4枚
- 溶き卵 ……1/2個分
- 牛乳 ……大さじ2
- 粉チーズ ……小さじ1

【作り方】

- ①ほうれんそう、生しいたけは柔らかく茹でてみじん切り、ハムはさっと茹でて塩抜きをしてからみじん切りにしておく。
- ②ボウルに溶き卵、牛乳、粉チーズを入れてよく混ぜ合わせ、①を加える。
- ③器に②を入れて、トースター600Wで約10分焼く。

アレルギー
食材
卵、牛乳、
チーズ(牛乳)、
ハム(豚)

調理ポイント

IHIは火力調節がしやすいので、水分量の少ない離乳食では水分が飛びすぎず最適です。

【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▶

