



今日の  
食材は  
**白菜**

離乳食中期

白菜と白身魚の  
そうめん



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

豆腐ステーキの  
白菜そばろ



離乳食初期

白菜の葛湯



離乳食初期



## 白菜の葛湯

### 【材料】

- 白菜の葉先 …………… 1/2枚
- 片栗粉 …………… 小さじ1/3
- だし汁(こんぶ) …… 大さじ2

### 【作り方】

- 白菜は柔らかく茹でて、細かく刻み、すりつぶしておく。
- 小鍋に①、だし汁、片栗粉を入れて混ぜながらひと煮立ちさせる。



離乳食中期



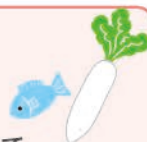
## 白菜と白身魚の そうめん

### 【材料】

- 白菜の葉先 …………… 1/2枚
- 大根 …………… 5mm厚さの輪切り1/2枚
- 白身魚の刺身 …… 1切れ
- そうめん …………… 1/5束
- だし汁 …………… 1/2カップ
- しょうゆ …………… 1滴

### 【作り方】

- そうめんは細かく折ってから茹でて水で洗っておく。
- 皮をむいた大根、白菜は柔らかく茹でて粗みじん切りにしておく。白身魚もさっと茹でて粗くほぐしておく。
- 小鍋にだし汁、①、②を入れてひと煮立ちしたら、しょうゆを入れる。



アレルギー素材  
白身魚、  
そうめん(小麦)、  
しょうゆ  
(大豆・小麦)

離乳食後期



## 豆腐ステーキの 白菜そばろ

### 【材料】

- 白菜の葉先 …………… 1枚
- にんじん …………… 1cm厚さの輪切り1/2枚
- 豚ミンチ(赤身) …… 大さじ1
- 木綿豆腐 …………… 4cm角1個
- だし汁 …………… 1/3カップ
- サラダ油 …………… 少々

### 【作り方】

- 白菜、皮をむいたにんじんはみじん切りにしておく。
- 小鍋に①、だし汁を入れて野菜が柔らかくなったなら、豚ミンチを加えてさらに煮る。
- フライパンにサラダ油を熱し、水切りをした豆腐を両面色よく焼く。
- 器に③を盛り、②をかける。

アレルギー  
素材  
豆腐(大豆)、  
豚

### 調理ポイント

乾麺は先に細かく折ってから茹でると、刻む手間が省けます。パスタ類は塩を加えずに茹でましょう。IHなら油などの飛び散りも少なく日頃のお手入れもカンタンです。

【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▶

