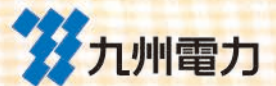




離乳食中期

ブロッコリーとツナの煮びたし



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



離乳食初期

ブロッコリーと
かぶのすりながし



離乳食後期

ブロッコリーの
ベビーハンバーグ

離乳食初期



ブロッコリーと かぶのすりながし

【材料】

- ブロッコリー(穂先) …………… 小房1/2房
- かぶ(小) …………… 1/8個
- だし汁(こんぶ) …………… 大さじ1

【作り方】

- ブロッコリーは茹でてみじん切りにする。かぶは厚く皮をむき柔らかく茹でてみじん切りにする。
- ①をすりつぶし、あたためただし汁でのばす。



離乳食中期



ブロッコリーと ツナの煮びたし

【材料】

- ブロッコリー(穂先) …………… 小房1房
- ツナ水煮缶 …………… 大さじ1
- 野菜スープ …………… 1/5カップ

【作り方】

- ツナは茶こしに入れて熱湯をまわしかけておく。ブロッコリーは茹でてみじん切りにする。
- 小鍋に野菜スープ、①を入れてツナが柔らかくなるまで煮る。



アレルギー
食材
ツナ(魚)

離乳食後期



ブロッコリーの ベビーハンバーグ

【材料】

- ブロッコリー …………… 小房2房
- 絹ごし豆腐 …………… 2cm角1個
- 豚ミンチ(赤身) …………… 大さじ1
- パン粉 …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 少々
- 野菜スープ …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 1滴

【作り方】

- 豆腐は水切りをしてからうらごしし、ブロッコリーは茹でてみじん切りにしておく。
- ボウルに①、豚ミンチ、パン粉を入れてよく混ぜ合わせ、1口大に丸めておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、②の両面に焼き色を付け、野菜スープ、しょうゆを加え、ふたをして弱火で汁けがなくなるまで蒸し焼きにする。



アレルギー
食材
豆腐(大豆)、
パン粉(小麦)、
豚、
しょうゆ
(大豆小麦)

調理ポイント

ツナ缶やしらす干しは熱湯をかけることで塩分を洗い流すことができます。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▶

