



離乳食中期

カリフラワーの炒りたまご



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

カリフラワーの煮物

離乳食初期

カリフラワーの とろとろ

離乳食初期



カリフラワーの とろとろ

【材料】

- カリフラワー（穂先）……………小房1/2房
- 焼き麩……………1個
- 野菜スープ……………大さじ1

【作り方】

- ① カリフラワーは茹でてみじん切りにしてすりつぶしておく。焼き麩はすりおろしておく。
- ② 小鍋に①、野菜スープを入れてとろとろになるまで煮る。



アレルギー
素材
焼き麩(小麦)

離乳食中期



カリフラワーの 炒りたまご

【材料】

- カリフラワー（穂先）……………小房1房
- 卵黄……………1/2個分
- だし汁……………大さじ1

【作り方】

- ① カリフラワーは柔らかく茹でてみじん切りにする。
- ② 小鍋に卵黄を溶きほぐし、①、だし汁を加えて箸で混ぜながらしっかり火を通す。



アレルギー
素材
卵黄(卵)

離乳食後期



カリフラワーの 煮物

【材料】

- カリフラワー……………小房2房
- 小松菜の葉先……………1枚
- 高野豆腐……………2cm角1個
- だし汁……………1/2カップ

【作り方】

- ① カリフラワー、小松菜は柔らかく茹でてみじん切りにする。
- ② 高野豆腐はすりおろしておく。
- ③ 小鍋に①、②、だし汁を入れて煮る。



アレルギー
素材
高野豆腐(大豆)

調理ポイント

とろみをつけられる食材は片栗粉のほかに焼き麩や高野豆腐、パン粉やすりおろしたじゃがいも、バナナなどがあります。
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▶

