



離乳食中期

キャベツと納豆の和え物



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

キャベツのおすまし



離乳食後期

つるんと食べられる！
キャベツと白身魚

離乳食初期



キャベツのおすまし

【材料】

- キャベツの葉先…………… 1/8枚
- 野菜スープ…………… 大さじ1と1/2

【作り方】

- ①キャベツは柔らかく茹でてみじん切りにし、すりつぶしておく。
- ②①に野菜スープを加えてのぼす。



離乳食中期



キャベツと納豆の和え物

【材料】

- キャベツの葉先…………… 1/4枚
- ひきわり納豆…………… 小さじ2
- だし汁…………… 大さじ1

【作り方】

- ①キャベツは茹でてみじん切りにしておく。
- ②納豆は茶こしに入れて熱湯をまわしかけ、粘りを取ってからすりつぶしておく。
- ③①と②を混ぜ合わせ、だし汁でのぼす。

アレルギー
食材
納豆(大豆)



離乳食後期



つるんと食べられる！ キャベツと白身魚

【材料】

- キャベツの葉先…………… 1/4枚
- 白身魚の切り身…………… 1/4切れ
- だし汁…………… 1/2カップ
- 片栗粉…………… 少々

【作り方】

- ①小鍋にみじん切りにしたキャベツ、だし汁を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ②白身魚は皮と骨を取り、食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶす。
- ③別の小鍋に湯を沸かし、余分な粉をはたいた②を入れて茹でる。
- ④器に③を盛り、①をかける。



アレルギー
食材
白身魚

調理ポイント

IHのタイマー機能でおかゆや手作りの野菜スープを作ると便利です。

【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▶

