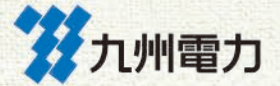




離乳食中期



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

にんじんの
ミルクパンがゆ



離乳食初期

にんじんのみぞれ煮



離乳食後期

にんじんと鮭の
ホイル焼き

離乳食初期



にんじんの みぞれ煮

【材料】

- にんじん …………… 1cm厚さの輪切り1枚
- 大根 …………… 1cm厚さの輪切り1/2枚
- 野菜スープ …………… 大さじ1
- 水溶性片栗粉 …………… 少々

【作り方】

- ① にんじん、大根は皮をむいてすりおろす。
- ② 小鍋に①、野菜スープを入れて煮る。野菜に火が通ったら水溶性片栗粉でとろみをつける。



離乳食中期



にんじんの ミルクパンがゆ

【材料】

- にんじん …………… 2cm厚さの輪切り1枚
- サンドイッチ用パン …… 1/4枚
- 湯で溶いた粉ミルク …… 1/2カップ

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき柔らかく茹でてみじん切りにしておく。
- ② 小鍋にちぎったパン、湯で溶いた粉ミルクを入れてトロトロになるまで煮込み、①を加えてよく混ぜる。



離乳食後期



にんじんと鮭の ホイル焼き

【材料】

- にんじん …………… 1cm厚さの輪切り1枚
- 生しいたけ …………… 1/3個
- 生鮭切り身 …………… 1/8切れ
- しょうゆ …………… 1滴
- 水 …………… 大さじ2

【作り方】

- ① 鮭は皮と骨を取り除き、水で薄めたしょうゆをかけて下味をつける。
- ② にんじんは皮をむき柔らかく茹でてからみじん切り、生しいたけもみじん切りにしておく。
- ③ アルミホイルに水けを拭いた①をのせ、②をのせて包み、トースター600Wで約5分焼く。



調理ポイント

魚の皮や骨の取り残しが心配な時は、お刺身を使うと便利です。
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▶

