

離乳期の野菜レシピ①

ほうれん草

《下ごしらえ》

ほうれん草はゆでて水にさらし、
あく抜きをしてから水気を絞ります。

12～18か月頃 ～ おとな

スピナチサラダ

ほうれん草が苦手な子も、ひと口食べると食べ始める
味です！おとなにもおいしい味付けです。



(材料) 4人分 (子ども8人分)

ほうれん草	240g (1把)
人参	80g (1/3本)
ツナ缶	40g
白胡麻	8g (大さじ1弱)
酢	2g (小さじ1/3強)
しょう油	5g (小さじ1)
砂糖	2g (小さじ1)

(作り方)

- ①ほうれん草はゆでて1cm位の大きさに切っておく。
- ②人参は千切りにしてゆでておく。
- ③ツナ缶は油を切っておく。
- ④酢・しょう油・砂糖と粒がなくなる程度にすった白胡麻(すり胡麻でも良い)を合わせておく。
- ⑤水気を切った野菜と③を④で和える。

5、6か月頃

ほうれん草のペースト

- ①ほうれん草の葉先のやわらかいところを選び、細かくみじん切りにする。
- ②だし汁でやわらかく煮る。
- ③すり鉢でペースト状にする。



7、8か月頃

ほうれん草のやわらか煮つぶし

- ①ほうれん草の葉先のやわらかいところを選び、細かくみじん切りにする。
- ②だし汁でやわらかく煮る。



9～11か月頃

ほうれん草と人参のおひたし

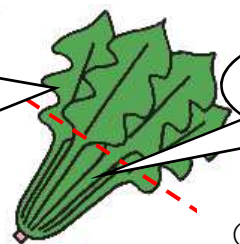
- ①ほうれん草は5mm位の大きさの粗めのみじん切りにする。
- ②人参は千切りにしてゆでておく。
- ③だし汁にほうれん草と人参、しょう油を少々加えて少し煮る。



だし汁

- 5、6か月頃；昆布だし
7、8か月頃；昆布だし～
かつおだし
9～11か月頃；かつおだし

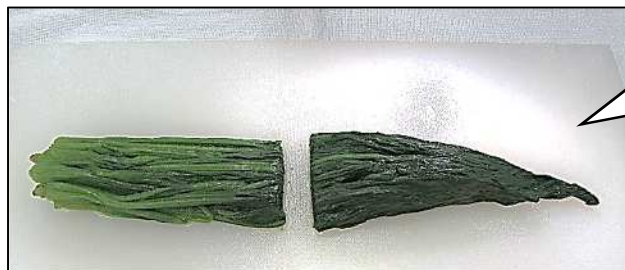
葉先のやわらかいところを使いましょう。



12～18か月頃には茎も使えます。

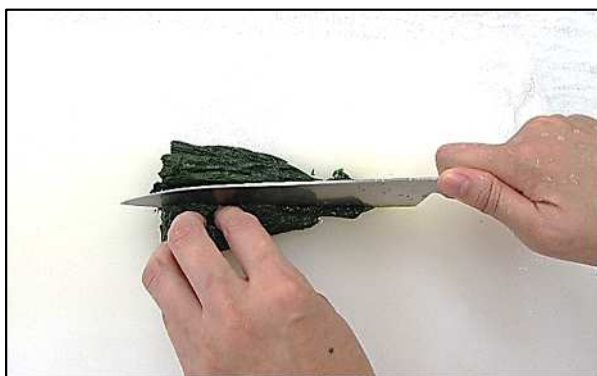
(協力) 川崎市公営保育園

葉物野菜の調理のポイント



赤ちゃんには
葉先のやわらか
いところを使い
ましょう

野菜の繊維が残っていると食べにくいので、縦と横に包丁を入れて、細かく刻むと食べやすいです。



まずは繊維に沿って切る



次に垂直に包丁をあてて細かく切る

(協力) 川崎市公営保育園