

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) 子ども5人分	
ほうれん草	170g (1把)
人参	60g (1/3本)
ツナ缶	35g
白胡麻	6g (小さじ2)
酢	2.5g (小さじ1/2)
しょう油	6g (小さじ1)
砂糖	3g (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

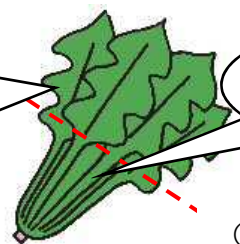
- ①ほうれん草は5mm位の大きさの粗めのみじん切りにする。
- ②人参は千切りにしてゆでておく。
- ③だし汁にほうれん草と人参、しょう油を少々加えて少し煮る。



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

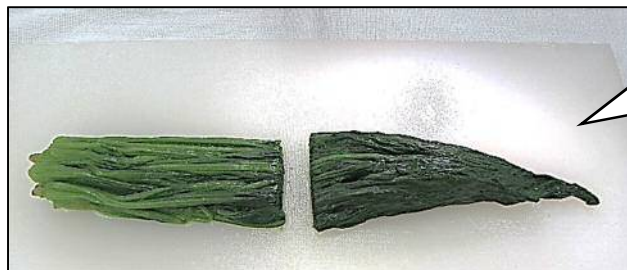
葉先のやわらかいところを使いましょう。



12～18か月頃には茎も使えます。

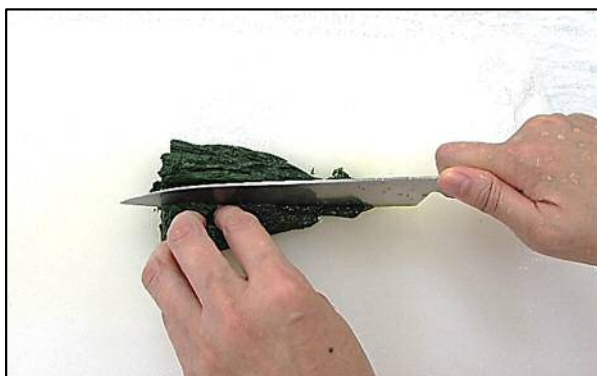
(協力) 川崎市公営保育園

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

離乳期の野菜レシピ②

にんじん

おとなのスープを作りながら、離乳食も作っちゃおう！
野菜を煮た時の具は「野菜のおかず」、煮汁は「赤ちゃん用の野菜スープ」として2品完成！

12～18 か月頃 ～ おとな

野菜スープ

冷蔵庫にある季節のお野菜でOK！
玉ねぎが入ると甘みが出ておいしいです。



(材料) 子ども5人分

キャベツ	60g
玉ねぎ	60g
人参	40g
水	600ml
コンソメ	2.6g(小さじ1)
塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々

(作り方)

- ①キャベツは千切りに切る。
- ②玉ねぎはうす切りにする。
- ③人参はせん切りにする。
- ④鍋に①②③と水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤離乳食用の野菜とスープを取り出したら、コンソメ・塩・こしょうで味をととのえる。

人参は細かく切って煮るよりも、
大きく切って煮る方がやわらかく
ないつぶしやすいです。



5、6か月頃

人参のペースト

- ①人参は1cm幅の輪切りにする。
- ②野菜スープの④に加えて一緒に煮て、やわらかくなったら取り出し、すり鉢でペースト状にする。



7、8か月頃

人参のやわらか煮つぶし

- ①人参は1cm幅の輪切りにする。
- ②野菜スープの④に加えて一緒に煮て、やわらかくなったら取り出し、フォークでつぶす。



9～11か月頃

人参のやわらか煮

- ①人参はスティック状に切る。
- ②野菜スープの④に加えて一緒に煮て、やわらかくなったら取り出す。



人参のつぶし方のポイント

7、8か月頃



フォークでつぶすと簡単です。赤ちゃんのモグモグ具合に合わせてつぶしてあげましょう。



「ペースト状」から「つぶし」へすすめるときは、ペースト状にする一歩手前位のなめらかさから始め、少しずつ粗くしていきましょう。



フォークである程度つぶれたら、すりこぎでつぶしましょう。

5、6か月頃



ペーストにする時は、少し煮汁を加えると良いです。

スプーンを使ってすりばちにこすりつけるようにしても、なめらかにつぶせます。

