

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

大人レシピ

キャベツとしらすのサラダ

【材料】	大人2人分
キャベツ	2枚
しらす干し	大さじ4
ごま油	大さじ1
乾燥わかめ	大さじ1
トマト	1/2個
A 酢	小さじ2
A砂糖	小さじ1
Aしょうゆ	小さじ1/2
A塩	小さじ1/4

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎり、沸騰した湯でしんなりするまで茹でる。火を止めて取り出し、わかめを入れ、柔らかくなったらザルに上げ、水をかけて冷やしておく。茹でたキャベツは短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、しらす干しを炒める。しらす干しの水分が抜けてカリッとしてきたら火を止め、混ぜたAに加える。
- ③キャベツとわかめを皿に盛り、②をかけ、くし形切りに切ったトマトを飾る。

3月の旬の野菜は春キャベツ！

離乳食の味つけの基本！！

だし汁の作り方

【材料】

かつお節：1パック（2.5g）
お湯：1カップ（200ml）

【作り方】

かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。



ごっくん期《5～6カ月》

キャベツとしらす干しのペースト （※一部材料から取り分け）

【作り方】

- ①キャベツは洗い、柔らかく茹ですりつぶす。
- ②しらす干しは茹で、すりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

キャベツのしらす和え （※一部材料からの取り分け）

【材料】

キャベツ大さじ1（大人用より取り分ける）
しらす干し小さじ1/2 湯小さじ1

【作り方】

- ①大人用のレシピ①からキャベツを取り出し、さらに柔らかく茹で、しらす干しも加えて取り出す。
- ②みじん切りにして、湯を加える。

かみかみ期《9～11カ月》

キャベツとわかめのしらす和え（離乳食version）

【材料】

キャベツ大さじ1と1/2
しらす干し小さじ1 わかめ小さじ1/2
湯小さじ1 塩少々

【作り方】

- ①大人用のレシピ①からキャベツを取り出し、さらに柔らかく茹で、しらす干しも加えて取り出す。
- ②キャベツは、5mm四方程度、しらすは半分程度に刻む。
- ③わかめもさらに柔らかく茹で、みじん切りにする。
- ④すべて合わせて湯、塩を加えて混ぜる。