

春の食材で作ってみましょう

春の食材「春キャベツ」を使った料理を作ってみましょう。

キャベツの煮浸し

★材料(大人2人分+ベビー)
キャベツの葉 ……………3枚
桜海老(乾燥)……………おおさじ2

A

だし汁……………200cc
砂糖・酒・みりん……各小さじ1
薄口しょうゆ ………大さじ1



★作り方

- ①キャベツは1枚ずつはがし、葉先の柔らかい部分は赤ちゃん用に、芯の甘い部分は大人用に分ける。キャベツを一口大に切る。
- ②鍋に①とAを入れて強火にかけ、ひと煮立ちしたら弱火にして、キャベツがくったりするまで煮る。
- ③皿に盛り付け、桜海老をちらす。



月齢別に調理

●ゴックン期

キャベツのすりつぶし

ゆでたキャベツを刻む。すりつぶしてだし汁でのばす。

●モグモグ期

キャベツとトマトがゆ

ゆでたキャベツを2~3mm角に切る。トマトは皮と種を取り、2~3mm角に切る。5倍がゆに汁けを切ったキャベツとトマトを加えて混ぜる。

●バクバク期

キャベツとトマトのリゾット

ゆでたキャベツを5~7mm角に切る。トマトは皮と種を取り、5~7mm角に切る。軟飯に汁けを切ったキャベツとトマトを加えて混ぜ、仕上げに粉チーズを少々ふる。

お子さまの月齢に合わせて、
離乳食にもできます。



出典：農林水産省
「和食まるごとBOOK」
全文はこちらから→

