

おやこで、一緒ごはん！

季節の野菜を使ったスープで、離乳食も一緒に作ってしましましょう。
野菜にじっくり火を入れることで、お子さんも大好きな甘味あるやさしい味
に仕上がります。おやこで旬の野菜の味を楽しみましょう！

【基本の材料】

- ・キャベツ
- ・たまねぎ
- ・人参
- ・じゃがいも
- ・水



野菜は柔らかくなりやすいもの（かぶ、大根、カボチャ、トマト等）など、季節に合わせて変えてみましょう。



【野菜スープの作り方】

- ①キャベツは大き目のざく切りに、たまねぎは縦半分に切った後、繊維に垂直に1cm幅くらいに切る、人参は大き目の輪切り、じゃがいもは1/4程度に切る。
- ②鍋に、①を入れ、材料がひたひたになるくらいの水を加えて火にかける。（キャベツの芯も一緒に）
- ③沸騰したら、弱火で15分～20分煮る。
- ④人参が柔らかく（つまようじがスッとさせる程度）になったら火を止め、1～2時間放置する。（バスタオルなどで包むと保温効果が高まります）
- ⑤野菜全体が柔らかく（親指とひとさし指の軽い力でつぶれるくらい）になったら出来上がり。



キャベツの芯からいい味が出るのです。捨てないでね！



- ・お子さんの分を冷凍ストックする場合は、つぶしたり切ったりする前の状態で。（できるだけ早めに使い切ってね）
- ・大人の方はベーコンやソーセージを加えたり、コンソメや塩・こしょうで適宜味付けするとポトフに、肉とルーを加えてシチューやカレーなど、いろいろアレンジできます。



【離乳食への応用】



葉物野菜は包丁で
繊維を切ってね

- ①野菜スープの具を取り出し、
たまねぎ、人参、じゃがいもはフォークでざっくり切る。
- ②キャベツは繊維を断つように、包丁で縦横に細かく切る。
- ③お子さんのお口の状態に合わせた調理の工夫をする。



～形態のめやす～

◆5～6か月頃（なめらかにすりつぶした状態：ヨーグルトぐらい）

- ①と②にスープを加えてすり鉢等ですりつぶす。

◆7～8か月頃（舌でつぶせるかたさ：豆腐ぐらい）

- ①をフォークの背で、食べやすい状態
（柔らかいつぶがある程度残る）につぶす。
 - ②とスープ（野菜とほぼ同量）を加え、
片栗粉でとろみをつける。（片栗粉を加えてよく混ぜ、
ラップをかけ電子レンジで20～30秒加熱し、よく混ぜる）
- ※この時期の野菜量はカレー Spoon 1杯からはじめて、
2杯くらいに増やせるとGOOD！



◆9～11か月頃（歯ぐきでつぶせるかたさ：バナナぐらい）

- ①を5mm～1cm程度（お子さんの食べやすい大きさ）に
フォークで切り、②とスープを加える。必要に応じてとろみをつける。



◆12～18か月頃（歯ぐきでかめるかたさ：肉だんごぐらい）

- ①、②をお口の状態に応じて大きさを変えていく。
フォークにさせる1口大の大きさや、手づかみしやすい
形にする。具とスープを別々に盛り付けてもOK



- ・豆腐や魚や肉をすりつぶしたり、ほぐした物にかけて食べてもOK！
- ・野菜の種類を変えたり、7～8カ月以降なら少量の調味料（醤油、味噌、ケチャップなど）を加えるなどアレンジして、色々な味を体験させてあげましょう。
- ・2回食に進む頃から、主食（お粥）＋主菜（豆腐、卵、魚、肉など）＋副菜（野菜類）を組み合わせ、栄養バランスをととのえてあげましょう！

