

ブロッコリーのカレーチーズ和え



調理時間 10分

【1人分栄養量】

エネルギー：95kcal

たんぱく質：4.4g

脂質：7.3g

食塩相当量：0.4g

野菜量：70g

【材料】 ●2人分

ブロッコリー…140g
(冷凍可)

粉チーズ …大さじ1

カレー粉 …小さじ1/2

オリーブ油 …大さじ1

水 …大さじ2

塩 …一つまみ

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
粉チーズとカレー粉は合わせておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、
ブロッコリーを炒める。
- ③ 水と塩を加えて蓋をし、1分ほ
ど蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を開け、水分がとんだら火を
止め、粉チーズとカレー粉を和える。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

ブロッコリーペースト

材料

ブロッコリーの穂先（大人材料からとりわけ）…15 g

ゆで汁…適宜

作り方

- 1 ブロッコリーの穂先を柔らかくゆで、細かく刻む。
- 2 ゆで汁を加えながらすり鉢でトロトロにのばす。

モグモグ期 7～8 か月頃

ブロッコリーのリゾット

材料

ブロッコリーの穂先（大人③からとりわけ）…20 g（みじん切り）

5倍がゆ…60 g 牛乳…大さじ2 粉チーズ…小さじ1/2

作り方

- 1 耐熱容器に粉チーズ以外の食材を入れて混ぜ、ふんわりラップをし電子レンジ（600W）で1分程加熱する。
- 2 器に盛り、粉チーズをかける。

カミカミ期 9～11 か月頃

パクパク期 12～18 か月頃

手づかみブロッコリー

材料

ブロッコリー（大人③からとりわけ）…小房2～3つ分（30g～45g程）

作り方

- 1 大人③からとりわけ、食べやすい大きさにさく。

※ブロッコリーが固めの場合は、大さじ1の水を加えて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。



*ゴックン期のレシピは、離乳食を始めて慣れてきたころのメニューです。

*はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳まで使いません。

*新しい食材は1種類ずつ、少量から増やしていきましょう。

横手市おすすめレシピ集

