

野菜たっぷりクラムチャウダー



調理時間 20分

【1人分栄養量】

エネルギー：260kcal

たんぱく質：11.7g

脂質：12.1g

食塩相当量：1.8g

●野菜量：110g

【材料】 ●2人分

あさり水煮缶	…50g
玉ねぎ	…1/2個
じゃがいも	…80g
キャベツ	…60g
バター	…10g
薄力粉	…大さじ2
水	…150ml
牛乳	…200ml
クリームチーズ	…大さじ1
顆粒コンソメ	…小さじ2
塩こしょう	…少々
生パセリ	…適量

A

【作り方】

- ① 玉ねぎとじゃがいもはそれぞれ1cm程の角切りに、キャベツは3cm程のざく切りにする。
- ② 鍋でバターを熱し、①を炒める。薄力粉を加えて更に炒める。
- ③ ②に水とあさり水煮缶を汁ごと加えて、弱火で5分煮る。
- ④ ③にAを加え、よく混ぜながら更に5～10分程度煮る。
- ⑤ 皿に盛り付けて刻んだ生パセリを散らす。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

キャベツのペースト

材料

キャベツ（大人①からとりわけ）…15g

お湯 …小さじ1

作り方

- 1 キャベツの葉を茹でる。
- 2 すりつぶして裏ごしをし、お湯でのばす。

モグモグ期 7～8 か月頃

野菜スープ

材料

玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ（大人①からとりわけ）…各 5g
片栗粉 …小さじ1 乳児用コンソメ…小さじ1/2 水…80ml

作り方

- 1 玉ねぎ、じゃがいも、キャベツを柔らかくなるまで茹でたらみじん切りにする。
- 2 鍋に1と水、片栗粉、コンソメを入れてよく煮る。

カミカミ期 9～11 か月頃

パクパク期 12～18 か月頃

野菜たっぷりミルクスープ

材料

玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ（大人①からとりわけ）…各 10g 水 …70ml 牛乳または調整ミルク …30ml
バター …1g 片栗粉 …小さじ1 乳児用コンソメ …小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎ、じゃがいも、キャベツを柔らかくなるまで茹でて月齢に合わせた大きさに切り、バターで軽く炒めたら水を加え煮る。
- 2 牛乳、片栗粉、コンソメを加えて更によく煮る。

- * 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

