

野菜たっぷりミルクスープ



調理時間 30分

【1人分栄養量】

エネルギー：176kcal

たんぱく質：5.5g

脂質：10.3g

食塩相当量：1.2g

●野菜量：120g

【材料】 ●2人分

キャベツ …100 g

玉ねぎ …1/2個

ベーコン …20 g

ホールコーン…40 g

バター …8 g

水 …150ml

牛乳 …150ml

A 顆粒コンソメ…小さじ1

塩・こしょう…少々

B 片栗粉 …小さじ1

水 …小さじ2

刻みパセリ …適量

【作り方】

① キャベツ、玉ねぎ、ベーコンをさいの目切りにする。

② 鍋にバターを熱し、①とホールコーンを入れ野菜がしんなりするまで炒める。

③ ②に水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。

④ ③にAを加え弱火にし、ひと煮立ちしたら、Bでとろみをつけ、器に盛り付けパセリを散らす。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

野菜ペースト

材料 (大人材料①からの取り分け)

キャベツ・玉ねぎ合わせて…20g (やわらかい芯の部分)

水…適量 ゆで汁…適量

つくり方

- 1 キャベツ、玉ねぎを柔らかくなるまで煮る。
- 2 ペースト状にすりつぶすし、ゆで汁で固さを調節する。

モグモグ期 7～8 か月頃

ミルクスープ

材料 (大人材料③、④からの取り分け)

キャベツ・玉ねぎ合わせて…40g

ミルクスープ…10ml 湯冷まし…30ml

つくり方

- 1 キャベツ、玉ねぎを細かく刻む。
- 2 1とミルクスープを器に入れ湯冷ましで薄める。

カミカミ期 9～11 か月頃

ミルクスープ

材料 (大人材料③、④からの取り分け)

キャベツ・玉ねぎ合わせて…50～60g コーン…5g

ミルクスープ…30～40ml 湯ざまし…40ml

つくり方

- 1 キャベツ、玉ねぎを粗く刻む。
- 2 1とミルクスープを器に入れて、湯冷ましで薄める。

パクパク期 12～18 か月頃

牛乳は調理に使うならゴックン期からOK。飲み物として与えるのは1歳を過ぎてから。

パクパク期の取り分けはベーコンを除いてお湯でうすめればOK。大人用に作った汁物からの取り分けは、お湯やだし汁等で2～3倍に薄めてから与えるとよいでしょう。

- * 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

