



赤ちゃんとママのための食育通信クラス 第2回目 簡単!取り分けレシピ②

野菜を蒸したもの

※皮付きのまま、10分~15分蒸します。



◆材料

大根、にんじん、いも類、など。

◆作り方

1. 手元にある野菜をよく洗います。
2. 蒸し器に水を入れて火にかけ、蒸気が上がってきたら野菜をならべます。
3. 強火で10分~15分ほど蒸します。
4. 野菜が柔らかくなったら出来上がりです。

取り分けの基礎③

まったく味を付けない蒸し野菜を常備しておく、とても便利です。

野菜の甘味がぐっと増します。

出来立てを、そのまま、手づかみで食べる贅沢。

そのあとは、みそ汁やスープの具に、さっと煮てもおいしいです。

※蒸し器がない場合は、お鍋をつかって蒸すこともできますし、

まだ産後まもなくで買う時間もない方は煮るでもOKです。

蒸し器はおうちにあると今後本当に便利なので、どこかのタイミングで購入をおすすめします♪

キャベツとしらすの煮びたし風



◆材料

キャベツ…40g

さつと湯通ししたしらす干し…大さじ 1

◆作り方

1. キャベツをよく洗い、粗みじんに刻みます。
2. 鍋に 100ml の水、しらす干し、刻んだキャベツを入れて、中火にかけます。
3. 水分が飛び、キャベツが柔らかくなったら火を止めます。

取り分けの基礎④

お子さま向けに作った素材に大人用は味を加えていきます。

離乳食として使える、味のついていない素材を準備しておくことで、
それをもとに味を加えていき、発想の転換で大人用のごはんにします。

じゃがいものおやき



◆材料/4 cmほどのおやきを4つ分

じゃがいも…1/2個

さっと湯通ししたしらす干し…大さじ1

蒸しにんじん…少々

油…少々

◆作り方

1. 蒸したじゃがいもをボウルにいれてつぶします。
2. 蒸したにんじんをきざみ、1に加えます。
3. しらす干しも加えてよく混ぜます。4つに分けて丸め、形を整えます。
4. フライパンに油をひいて火にかけ、3を入れて焼き目を付けます。