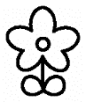


鉄分・カルシウムが豊富な食材を使った離乳食



栄養たっぷり！

なんはん 軟飯入りポパイオムレツ

材料(1食分)

軟飯…大さじ2

卵…1/2個

ほうれん草…10g

チーズ…大さじ1/2

サラダ油…少々

作り方

- ① ほうれん草はやわらかくゆでて、粗みじん切りにする。
- ② ボウルに軟飯、溶いた卵、チーズ、①を入れて良く混ぜる。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに②を丸く流し入れ、弱～中火でフタをして焼く。焼けてきたら裏返してよく焼く。出来上がったら6等分に切る。



食べにくい葉物野菜もオムレツに混ぜることで食べやすくなります。
主食・たんぱく源・野菜が一度に摂れる栄養たっぷりの一品です。

粒納豆の場合は細かく刻みます。

ひきわり納豆とほうれん草のだし和え



作り方

- ① ほうれん草はゆでて粗くみじん切りにする。
- ② ひき割り納豆とほうれん草を和えて、和風だしとしょうゆを加えてよく混ぜる。

材料(1食分)

ひき割り納豆…15g

ほうれん草…15g

和風だし…小さじ1

しょうゆ…少量(1～2滴)

花人参と高野豆腐の煮もの

だしを効かせた定番の煮ものです。

材料(1食分)

人参…20g

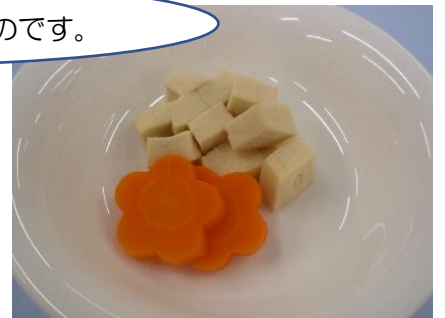
高野豆腐…10g

和風だし…100cc

しょうゆ…1～2滴

作り方

- ① 高野豆腐は水でもどし、絞る。8ミリ角に切る。
- ② 人参は薄く輪切りにし、型で抜く。
- ③ 鍋に和風だしと人参、高野豆腐、しょうゆを入れて煮る。



高野豆腐は鉄分やカルシウム、たんぱく質が豊富に含まれています。

牛乳の代わりに育児用ミルクを使ってもOK!

おやさいのミルクスープ



作り方

- ① 人参・玉ねぎは5ミリ角に切る。ブロッコリーは刻む。野菜は耐熱皿に入れラップをして、電子レンジで加熱(600w30秒)する。ツナは細かくほぐす。
- ② 鍋に野菜、ツナ、牛乳、水を入れて、弱火でじっくり煮る。(フタをする。)
- ③ 野菜が柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。

材料(1食分)

にんじん…5g

たまねぎ…5g

ブロッコリー…5g

ツナ(ノンオイル)…10g

牛乳…30cc

水…30cc

水溶き片栗粉…小さじ1