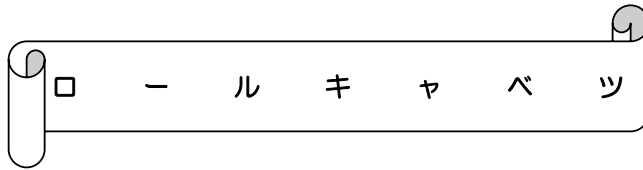


にこにこクッキング 離乳食コース



☆大人用（4人分）☆

【作り方】

材料	分量
合いびき肉	200g
玉ねぎ	100g
キャベツ	4枚
卵	1/2個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
a { パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ2
水	3カップ
b { 固形スープ	1個
ローリエ	1枚
パセリ	少々

- ① 鍋に湯を沸かし、キャベツを入れ、茹で、ザルにあげて水気を切る。キャベツを1枚ずつ広げ、芯の厚い部分をそぎ取る。
- ② ボウルに、ひき肉を入れ、塩・こしょう・卵を加え粘りが出るくらいまで練り混ぜ 玉ねぎ・aを加えさらによく混ぜ、タネを8等分する。
- ③ ①のキャベツに②のタネをのせ、左右の葉を内側に折り込み、きっちりと巻いて包む。（全部で8個つくる）
- ④ ③を巻き終わりを下にして、鍋に隙間なく並べ、bを加え中火で煮立て、アクを取る。弱火にして、蓋をし30分ほど煮る。
- ⑤ 器に汁ごと盛り、好みでパセリをふる。

☆ 離乳中期 ☆ キャベツとたまねぎのスープ

【作り方】

- ① 大人の①から茹でたキャベツを少量とりわけ5mm程度に切る。玉ねぎのみじん切りを少量取り分ける。
- ② 鍋にだしを入れ①を加え、柔らかくなるまでゆっくり火を通す。

【作り方】 ☆ 離乳後期 ☆ キャベツとひき肉の煮物

- ① 合いびき肉を、たっぷりのお湯で、茹でこぼす。
- ② 大人の①から 茹でたキャベツを少量とりわけ1cm程度に切り。大人のみじん切りした玉ねぎを、少量取り分ける。
- ③ 鍋に①・②を入れ、だしを加え、野菜が柔らかくなるまで加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごく少量の醤油を加える。

新じゃがサラダ



☆大人用（2人分）☆

【作り方】

材料	分量
じゃがいも	220g
玉ねぎ	50g
人参	45g
胡瓜	25g
ツナの水煮	30g
マヨネーズ	大さじ3
塩・こしょう	少々

- ① ジャガイモを洗い、皮つきのまま鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え、中火にかける。竹串がすっと通るくらい茹でたら、熱いうちに皮をむき、荒くつぶす。
- ② 玉ねぎは薄く切り水にさらす。人参は銀杏切りし、茹で水気をふく。胡瓜は薄切りし、塩でもむ。
- ③ つぶしたじゃがいもの粗熱が取れたら、玉ねぎ・胡瓜を絞り加え・茹でた人参・汁をきったツナ・マヨネーズを加え全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。

☆離乳初期☆ 野菜のすりつぶし

【作り方】

- ① 大人用から茹でたキャベツの葉先・人参を少量取り分ける。
- ② だし汁でやわらかくなるまで煮てすりつぶす。
- ③ ②を食べやすいかたさになるまでだしでのばす。

☆離乳中期☆ ジャがいもとツナの煮物

【作り方】

- ① 大人用からじゃがいも・茹でた人参・ツナを少量とり分け、5mm角に切る。小鍋にだしと共に①を入れ、野菜が柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆離乳後期☆ ジャがいもとツナのサラダ

【作り方】

- ① 大人用からじゃがいも・茹でた人参を取り分け、7mm～1cmの食べやすい大きさに切る。鍋にじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水を加え、加熱する。じゃがいもに火が通たら、切った人参・ツナを加え沸騰したら火を止め、ザルにあげる。
- ② ごく少量の塩を加え、熱くなったら器に盛る。