# 離乳食（中・後期）

# 野菜のスープ煮

エネルギー 12kcal　たんぱく質 0.5g

| 材　料 | 中期 | 後期 |
|---|---|---|
| キャベツ | 10 | 15g |
| 玉ねぎ | 5g | 5g |
| 人参 | 10g | 15g |
| ほうれん草 | 5g | 5g |
| 塩 | － | 少々 |
| だし汁 | 適量 | 適量 |

※1人分の目安量です

**作り方**

① ほうれん草は下ゆでして、みじん切りにする。
② 人参は1cm角のスティック状（大人の小指程度）に、キャベツと玉ねぎは1cm角に切る。
③ ①と②をだし汁で煮る。
④ 野菜がやわらかくなったら塩を加える。（中期は塩なし）

## 料理の紹介

①キャベツや玉ねぎは外側より中心の部分、人参は先端の細い部分を使用すると、早く煮えてやわらかくなります。
②ほうれん草は葉の部分を使用すると、やわらかくて食べやすいです。
③具材をよく煮ると、野菜の甘みが出てとてもおいしい煮物になります。

野菜はスプーンでカットしたりつぶしたりしながら、食べる時に食べやすい大きさにしてください。手づかみができるようになったら、そのまま持って食べるといいですね。

味は、大人が食べてみて「なんとなく塩気があるかな…」くらいの薄味で十分です。素材の味でおいしく食べられます。