



離乳食 (中・後期)

大根とわかめの煮物

エネルギー 9kcal たんぱく質 0.3g

材 料	中期	後期
大根	25g	30g
玉ねぎ	5g	10g
わかめ	適量	適量
みそ	—	少々
だし汁	適量	適量

※1人分の目安量です

作り方

- ① 大根は1cm角のスティック状(大人の小指程度)に、玉ねぎは1cm幅の長方形に切る。
- ② わかめはみじん切りにする。
- ③ ①と②をだし汁で煮る。大根と玉ねぎがやわらかくなったら、みそを加えてひと煮立ちさせる。
(中期はみそなし)

料理の紹介

- ①大根や玉ねぎは外側より中心の部分を使用すると、早く煮えてやわらかくなります。
- ②わかめは乾燥のものを使用する場合、水で戻してからみじん切にします。

大根や玉ねぎは、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「なんとなくみその味がするかな…」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。