

離乳食セミナー in どんぐり保健室 を開催しました！

12月18日(水)に、児童館で「離乳食セミナー」を開催しました。「おとなのおかずと離乳食をまとめて作ろう！」をテーマに、試食をしながら取り分け調理についてお話をしました。



みんなで一緒に食べて
おいしいね～！



上手にもぐもぐ…



おとなの方 ミネストローネスープ

材料(4人分)

・トマト 1個
・じゃがいも 1個
・にんじん 1/4 本

・玉ねぎ 1/2 個
・キャベツ 2枚
・ベーコン(ハーフ) 4枚

離乳食 野菜のトマト煮

・トマトケチャップ 大さじ 2
A
・固形コンソメ 1/2 個
・塩・こしょう 各適量

作り方

- ① トマトは湯むきし、種を除いてざく切りにする。玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水(3カップ)・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。トマトを加えてヘラで崩しながら3～4分煮る。
- ③ ②にベーコン・トマトケチャップを加えて3～4分煮る。
- ④ Aで調味をし、できあがり。

5～6 か月ごろ

②から、じゃがいも(10g)、にんじん(5g)、玉ねぎ(5g)を取り出し、すりつぶす。②の煮汁を大さじ 1/2 加えながら、なめらかにする。

7～8 か月ごろ

②から、じゃがいも(10g)、にんじん(5g)、玉ねぎ(10g)、キャベツ(5g)を取り出し、すりつぶす。②の煮汁を大さじ2加える。

9～11 か月ごろ

③から、じゃがいも(20g)、にんじん(5g)、玉ねぎ(10g)、キャベツ(5g)を取り出し、粗くつぶす。③の煮汁を大さじ2加える。