

離乳食の料理展開例

野菜料理

幼児食

★ブロッコリーのかつおあえ

★ブロッコリーのうらごし煮

離乳初期
(生後5〜6か月頃)



材 料	分量(1人分)
ブロッコリー	15g
野菜スープ	10~15cc

①ブロッコリーはゆでてうらごしし、野菜スープでひと煮する。

★ブロッコリーのかつおあえ

離乳中期
(生後7〜8か月頃)



材 料	分量(1人分)
ブロッコリー	15g
かつお節	0.3g
砂糖	t1/10
しょうゆ	t1/10

①ブロッコリーはゆでて細かいみじん切りにし、かつお節と調味料であえる。

★ブロッコリーのかつおあえ

離乳後期
(生後9〜11か月頃)



材 料	分量(1人分)
ブロッコリー	20g
かつお節	0.3g
砂糖	t1/9
しょうゆ	t1/9

①ブロッコリーはゆでて 5mm 大ぐらいに粗く切り、かつお節と調味料であえる。

★かぼちゃのマッシュ

離乳初期
(生後5～6か月頃)



材 料	分量(1人分)
かぼちゃ	15g
野菜スープ	10～15cc

- ① かぼちゃは皮をむいてゆでうらごしし、野菜スープを加えてトロットするまで煮る。

★かぼちゃのコロコロ煮

離乳中期
(生後7～8か月頃)

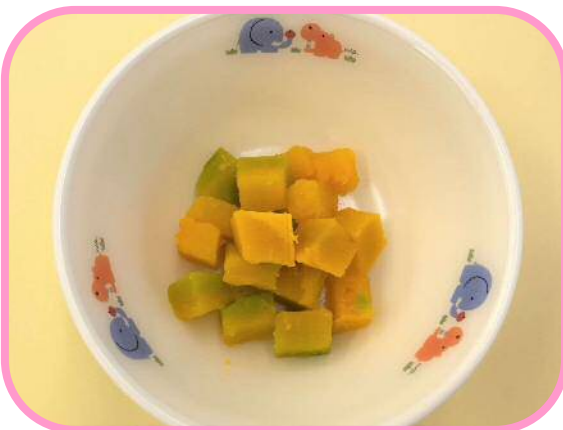


材 料	分量(1人分)
かぼちゃ	20g
野菜スープ	10～15cc

- ① かぼちゃは皮をむいてゆで、1cm 位の角切りにする。
- ② 野菜スープを加え、ひと煮する。

★かぼちゃのコロコロ煮

離乳後期
(生後9～10か月頃)



材 料	分量(1人分)
かぼちゃ	25g
野菜スープ	15～20cc

- ① かぼちゃは皮をむいてゆで、1.5cm 位の角切りにする。
- ② 野菜スープを加え、ひと煮する。