



といわけ離乳食



●メニュー:キャバツと納豆おやき

炭水化物

たんぱく質

ビタミン・ミネラル

●材料(大人2人分と赤ちゃん分)

キャバツ……2枚	たれ	ケチャップ……小さじ2
納豆……1パック		しょうゆ……小さじ2
ご飯茶碗……1/2杯		水……小さじ1
小麦粉……1/2カップ	青のり・ゴマ油……各適量	
キャバツの茹で汁……大さじ5		
削りかつお……大さじ1		
塩……少々		

★大人用の作り方

- ①キャバツは3cm四方に切り、サツと茹でて千切りにする。茹で汁は冷ましておく。
- ②ボウルに①のキャバツ、納豆、ご飯、小麦粉、キャバツの茹で汁、削り節、塩を混ぜる。
- ③ゴマ油を熱したフライパンに②の半量を薄く広げ、両面をこんがり焼く。同じようにもう一枚焼く。
- ④食べやすく切り、混ぜたたれを塗り、青のりをふる。



✿5～6 か月ごろ✿

10倍がゆ……大さじ2

- ①で茹でたキャバツ……1枚
- キャバツの茹で汁……適量



- ①のキャバツをさらにやわらかく茹でてみじん切りにし、茹で汁を加えてトロトロにのばす。すりつぶしたかゆにのせる。

✿7～8 か月ごろ✿

7倍がゆ……大さじ4

- ①で茹でたキャバツ……1枚
- 納豆……小さじ1



- ①のキャバツをさらにやわらかく茹でて、納豆も茹でて、みじん切りにしてかゆにのせる。

✿9～11 か月ごろ✿

ご飯(分量外)……大さじ1

- ①で茹でたキャバツ……2枚
- 納豆……小さじ1
- 小麦粉……大さじ1
- キャバツの茹で汁……大さじ1
- 油・塩……少々



- ①のキャバツをさらにやわらかく茹でて粗みじん切りにし、刻んだご飯と納豆、茹で汁、小麦粉、塩を混ぜて薄く油を塗ったフライパンで焼く。食べやすく切る。

✿12～18 か月ごろ✿

③のおやき……1/3枚分

③のおやき 1/3枚を8等分に切る

