

＼かんたん!!／

いっしょに食べる 離乳食

小松菜



筋の少ない葉先を使えば、離乳食初期から使えます。鉄が豊富な野菜です。食べやすく刻んで調理しましょう。母乳育児の場合、生後6ヶ月頃から貧血を生じやすいといわれているので、積極的にとりたい食材です。ぬらしたキッチンペーパーで根元を包み、ラップに包むかポリ袋に入れ、根元を立てて野菜室に保管すると長持ちします。

下準備

- ①小松菜の根元を切り落とし、土をしっかりと洗い流す。
- ②軸と葉先に分ける。
- ③葉先を沸騰したお湯に入れ茹で軟らかくする。

離乳食初期(5～6ヶ月頃)

●小松菜の白和え



- ①ブレンダーやすり鉢を使い、下準備した小松菜をペースト状にする。
- ②豆腐を茹で、すり鉢またはブレンダーでペースト状にする。
- ③小松菜と豆腐を和える。

★ブレンダーの場合は小松菜と豆腐を合わせて回しても良いです。

離乳食中期(7~8ヶ月頃)

●小松菜としらすのトロトロ



- ①下準備をした小松菜をみじん切りに。
- ②しらすをみじん切りし、鍋で茹で塩抜きする。
- ③鍋に①と②とだし汁を入れ、沸騰したら片栗粉でとろみをつける。

★片栗粉でとろみをつけることで、つぶつぶした食材を飲み込みやすくします。

離乳食後期・完了期(9ヶ月頃~)

●小松菜ポテト



- ①下準備した小松菜をみじん切りする。
- ②じゃがいもの皮をむき、一口大に切り、電子レンジで加熱して、つぶす。
- ③ボールに①・②・クリームチーズを入れて混ぜ、ボール状にする。

★一口で入らない大きさにして、かじりとる練習をしましょう。焼いて甘辛いタレを絡めると大人のおかずにも。

幼児や大人に

●小松菜としらすのおにぎり



- ①下処理で余った小松菜の軸を5mm幅に切り、耐熱容器に入れ水をふってラップをし、30秒程度加熱する。
- ②しらす・①・ごま油少量をごはんに混ぜおにぎりにする。

★軸の食感を残すことで、噛む回数が増え歯の健康にもつながります。卵やちくわ・にんじんなどを入れてチャーハンにしても美味しいです。