

かんたん
便利

離乳食レシピのご紹介

野菜のコトコト煮



時期：中期（モグモグ期）

家にある野菜や旬の野菜を使ってかんたんに作れる便利な離乳食レシピ「野菜のコトコト煮」をご紹介します。この野菜のコトコト煮をベースにひと手間加えるだけでバリエーション豊かな離乳食が作れますよ。

おすすめ!

- ▶ 赤身魚や挽き肉などのたんぱく質を加えて栄養たっぷりの一品に😊
- ▶ トマトやブロッコリーを加えて色どり豊かな一品に😊

作り方

① 材料を切りましょう

<材料>

- ❖ にんじん 1本
- ❖ 大根 1/3本
- ❖ 白菜 2枚
- ❖ 玉ねぎ 1個
- ❖ 水 2カップ程（400ml）
- ❖ 昆布 2枚（長さ5cm程）

野菜はある程度の大きさを残して切りましょう。
切り方はなんでもOKですよ。

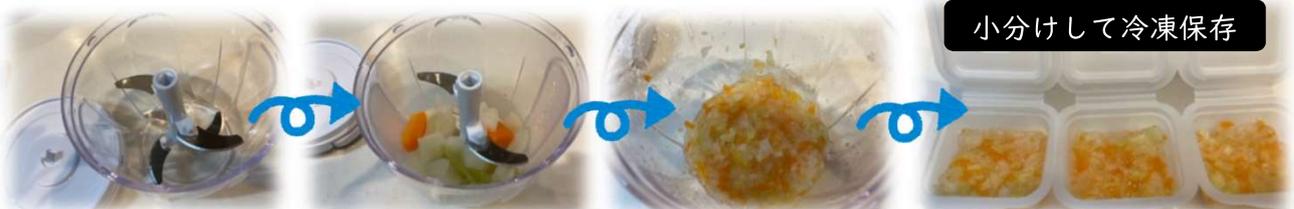


② 加熱しましょう



大き目の鍋に材料を全て入れ中火にかけます。
ぐつぐつと煮立ってきたら昆布を取り出します。
吹きこぼれないよう中火～弱火でコトコト煮ましょう。
指でつぶせる柔らかさになればOKです。

③ 野菜を刻みましょう



包丁でもOKですが、今回はフードチョッパーを使用します。包丁よりも簡単にみじん切りができますよ♪お子さんの状況に合わせ、大きさは調整してあげてくださいね。
多めに作って冷凍保存しておくと便利です。