

春キャベツのポタージュスープ

(離乳食初期～大人まで)

<材料>(小鍋 1 回分)

キャベツ	1～2枚
玉ねぎ	1/8個
さつまいも	50g



<作り方>

- ① 玉ねぎは皮をむいてうす切りにし、キャベツはザク切りにする。
- ② さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらす。
- ③ ①、②を小鍋に入れる。野菜がかぶるくらいの水も入れ、柔らかくなるまで煮る。
＊水分がなくなれば足す。
- ④ 粗熱がとれたらミキサーやブレンダー等でなめらかにする。
- ⑤ 食べるときは小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

取り分けてアレンジをすれば大人から子どもまで食べられます♪

段階別アレンジ

《初期 5～6 カ月》

野菜の甘味とうま味に加え、さつまいものトロみもあるのでそのままでも美味しい♪

《中期 7～8 カ月》

かつお出汁や粉ミルクでのばすと、うま味と甘味がさらに加わります。

《後期 9～11 カ月》

牛乳や豆乳でのばすとまろやかな味になります。少量の塩や味噌、醤油を加えると風味が出ます。

《完了期 12～18 カ月》

牛乳や豆乳でのばすとまろやかな味になります。少量の塩やコンソメ、バターを加えると、うま味と風味が増します。

《幼児～大人》

牛乳や豆乳でのばすとまろやかな味になります。塩やコンソメ、バターを加えると、味の幅がひろがります。