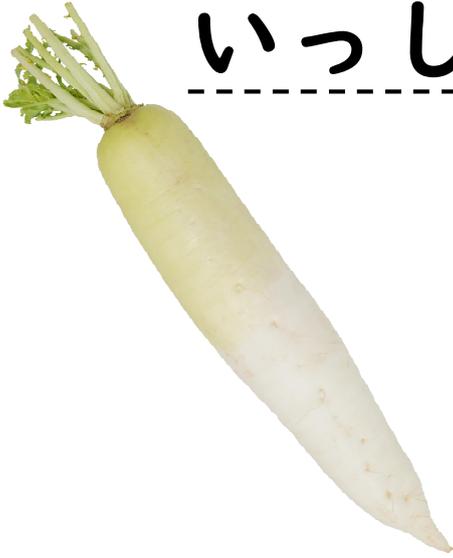


＼かんたん!!／

いっしょに食べる 離乳食



だいこん

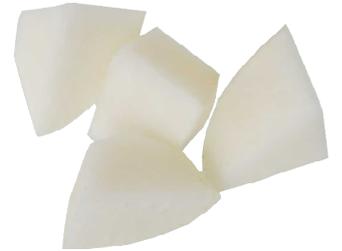
加熱すると甘味がでて柔らかくなるので、初期から使いやすい食材です。

皮を厚めにおきましょう。

葉は柔らかく調理し刻めば、中期ごろから食べられます。

下準備

- ①必要な長さに切り、厚めに皮をむく。
- ②初期はすりおろし、中期以降は一口大に切って茹でてから、食べやすい大きさに刻む。



離乳食初期（5～6ヶ月頃）

●大根のみぞれ煮



- ①大根をすりおろす。繊維が長い場合はキッチンバサミで切る。
または柔らかく茹でて、すりつぶす。
- ②だし汁で硬さを調整する。
- ③すりおろした場合はレンジで沸々する直前まで加熱する。

★大人用には、すりおろした大根とだし汁・しょうゆ少量・しらすを混ぜてみぞれ和えにすると、ご飯のお供になりおいしいです！

離乳食中期（7～8ヶ月頃）

●かぼちゃと大根のお粥



- ①下準備をした大根をみじん切りに。
- ②かぼちゃをレンジで加熱しつぶす。
- ③お粥と大根とかぼちゃをませる。
大根葉があれば茹でて上に飾る。

★おかゆやつぶしたかぼちゃの中につぶつぶの大根が混ざっているので、食材の大きさをアップする時にチャレンジしやすいです！

離乳食後期（10ヶ月頃～）

●大根スティック



- ①大根をスティック状に切り分け、茹でる。
- ②だし汁に少量のしょうゆを混ぜる。
- ③①を②に漬けて冷ます。

★素材の味もおいしいですが、少しずつ食べられる調味料も増やしていきましょう。

完了期以降（1歳以降）

●だいこんガレット



- ①大根の皮をむき、せん切りする。ギュツと絞って水気を切る。
- ②大根・片栗粉・青のりを和え、フライパンで表面がカリツとなるまで焼く。

★外はカリツと中はもちっとしていて手づかみ食べにもピッタリです。

★大人はポン酢やケチャップを添えたりカレー粉を混ぜるなど、好みの味付けで楽しむと食事の1品になります。