

かんたん!!

## いっしょに食べる 離乳食



### ブロッコリー

緑色の野菜の中では、甘みがあり食べやすい食材です。花蕾の部分は軟らかく、離乳食初期から使えます。茎の部分も後期になると手づかみ食べに使えます。

### 下準備

- ①ボールに水をたっぷり入れ、花蕾を下にして水に浸ししばらくおく。
- ②ブロッコリーを水の中で振り洗いし、花蕾の中のゴミを落とす。
- ③小分けし、耐熱ボールに入れ、水をふりかけ、ふんわりとラップをして電子レンジで4～5分程度加熱する。  
\* 普段大人が茹でて食べる時より軟らかく仕上げましょう。



### 離乳食初期 (5～6ヶ月頃)

#### ●ブロッコリーペースト



- ①花蕾の部分だけにし、ブレンダーやすり鉢でペースト状にする。お湯やだし汁で硬さを調整しましょう。

★ブレンダーの場合は多少軸が入っていてもすりつぶせます。

## 離乳食中期（7～8ヶ月頃）

### ●ブロッコリーとかぼちゃの豆腐サラダ



- ①下準備をしたブロッコリーの花蕾をみじん切りに。
- ②かぼちゃを茹でるか電子レンジで加熱し、マッシュする。
- ③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。
- ④①・②・③を和える。

★トロトロの豆腐とかぼちゃの中につぶつぶのブロッコリーが混ざっているなので、中期の始めにチャレンジしやすいです！

## 離乳食完了期（1歳頃～）

### ●ブロッコリースティック



- ①ブロッコリーの茎の周りの硬い皮をむき、中の芯の部分だけにする。
- ②スティック状に切り分ける。
- ③水にぬらして、ラップでくるみ、3分程度電子レンジで加熱する。

★ラップに包み冷凍保存しておくと、毎日の献立の1品になります。

★指でつぶせる硬さか確認しましょう！

## 幼児や大人に

### ●肉巻きブロッコリー



- ①下準備したブロッコリーや余った軸に、豚肉を巻き付ける。
- ②耐熱皿に入れ、塩を振りかけ、ふんわりラップをし、5～6分程度電子レンジで肉に火が通るまで加熱する。

★半分に切ったミニトマトや長芋・オクラ・なすなど、その時にある野菜も一緒に巻くと美味しいです。