

白菜とかぶのクリームスープ

(4人分)

かいた版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町11番16号
TEL: 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
生鮭	2切	① 材料の下準備をする。 生鮭…角切りにし、下茹でする 白菜…短冊切り かぶ…厚めのいちょう切り かぶの葉…2cm幅に切り、下茹でする 人参…いちょう切り ② ☆の小麦粉とバターでホワイトルウを作る。 ③ 鍋に油を熱し、人参、白菜を炒める。 ④ 野菜が浸るくらいの水を入れて煮る。 ⑤ かぶと鮭も入れて煮る。 ⑥ 野菜が軟らかくなり始めたらコンソメ、牛乳、ホワイトルウ、かぶの葉を順に加えて煮る。 ⑦ 塩こしょうで味を整える。
白菜	葉大2枚	
かぶ	中2個	
かぶの葉	2株	
人参	1/2本	
油	適量	
☆ 小麦粉	大さじ2	
☆ バター	20g	
牛乳	400cc	
コンソメ	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	適量	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

白菜、かぶ、人参を軟らかく煮て、すりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

白菜・かぶ・人参

中期《7・8か月ごろ》

白菜、かぶ、人参を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。茹でた鮭を小さくほぐし、野菜と一緒に湯を加えてのばす。

★使用した材料★

鮭・白菜・かぶ・人参

後期《9～11か月ごろ》

⑥のコンソメ、牛乳を入れる前に、取り分けて細かく刻む。茹でたかぶの葉も刻む。小鍋に湯で溶いた粉ミルクと刻んだ具材を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら、ホワイトルウも入れて煮る。少量の塩で味付ける。

★使用した材料★

鮭・白菜・かぶ・かぶの葉・人参・油・粉ミルク・小麦粉・バター・塩

完了期《12～18か月ごろ》

⑥のコンソメ、牛乳を入れる前に、小鍋に取り分けて大きい具材だけ小さく切る。茹でたかぶの葉も小さく切り加えて煮る。野菜が軟らかくなったら、牛乳、ホワイトルウも入れて煮る。少量の塩で味付ける。

★使用した材料★

鮭・白菜・かぶ・かぶの葉・人参・油・小麦粉・バター・牛乳・塩