

「離乳食 de ディナー」～いろいろな野菜を煮る編～



◆いろいろな野菜を煮ましょう◆

暑い季節は、なす・トマト・かぼちゃ・ズッキーニなどをザクザク切って鍋に入れ、トロ火にかけます。トマトなどから水分が出てきますが、心配なら少量の水を加えて。

寒い季節なら、大根、にんじん、じゃが芋、白菜。ちょっと多めの水を加えてことことと…。

◆離乳食◆

赤ちゃんにあげる時は、いろいろな種類を混ぜずに、野菜ごとにあげてみましょう。「あっ、この野菜が好きみたい！」って発見があるかもしれません。



◆大人の料理◆

野菜のうまみがギッシリ詰まっていて、何に使ってもおいしいに決まっています！

★熱々にフランスパンを添えて

大人用

ラタトゥイユ

お好みでチーズをのせて焼いたり、タバスコをかけてもGOOD！



(材 料)

夏野菜の煮物…適量  
(なす, トマト, かぼちゃ, ズッキーニ, ピーマン, パプリカなど)

塩・こしょう  
にんにく・オリーブ油 トマトケチャップ

(作り方)

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
- ②野菜の煮物に加え、塩・こしょう、トマトケチャップで味を整える。
- ③グラタン皿に移し、200℃のオーブンで約10分焼く。(鍋で煮込むだけでも良い)

大人用

ベジタリアンカレー

ひよこ豆などを加えて、さらに具たくさんに！



(2人分材料)

夏野菜の煮物…300～400g  
(なす・トマト・かぼちゃ・ズッキーニなど)  
玉ねぎ…1/2個 油…小さじ2  
カレー粉…小さじ2 塩ひとつまみ  
固形スープの素…1個 水…150ml

(作り方)

- ①玉ねぎは薄切りにし、油を熱したフライパンで炒め、しんなりしたらカレー粉を加えて、さらに炒める。
- ②①に夏野菜の煮物を加えてトロ火にかけ、さらに固形スープの素、水を加えて煮立ったら塩で味を整える。

★ごはんにかけても良いのですが、市販のナンと組み合わせてもおいしい！

大人用

具たくさん(豆乳)スープ

ルウを加えてクリームシチューにしてもおいしいよ。



(材 料)

冬野菜の煮物…適量  
(大根, にんじん, じゃが芋, 白菜など)  
塩・こしょう 固形スープの素 豆乳  
ブロッコリー

(作り方)

- ①野菜の煮物に固形スープの素を加えて煮る。豆乳を加えて弱火で煮た後、塩・こしょうで味を整える。
- ②茹でたブロッコリーなどを彩りに加える。

水溶き片栗粉でとろみをつけると、より温まりますね。