



かぶにはビタミンCや消化を助ける成分が含まれています。短時間の加熱でやわらかくなるので、離乳食にはおすすめの食材です。繊維が多ければ最初は裏ごししてあげましょう。皮はかたいので必ず剥いて使います。

旬： 柔らかいのは3～4月（春）  
甘みが増すのは10～11月（秋）

### 【 初期 】 かぶのペースト

| 材料（1人分） |     |
|---------|-----|
| かぶ（根）   | 10g |
| だし汁     | 適量  |

### 【 中期 】 かぶと里芋のトロトロ煮

| 材料（1人分） |     |
|---------|-----|
| かぶ（根）   | 10g |
| かぶ（葉）   | 少々  |
| 里芋      | 10g |
| ツナ（水煮缶） | 10g |
| だし汁     | 適量  |

### 【 後期 】 かぶと里芋のチーズグラタン

| 材料（1人分） |      |
|---------|------|
| 里芋      | 10g  |
| かぶ      | 10g  |
| ブロッコリー  | 10g  |
| にんじん    | 10g  |
| ツナ（水煮缶） | 10g  |
| 豆乳      | 大さじ2 |
| 粉チーズ    | 適量   |

#### ★ 作り方 ★

- ①かぶは柔らかく茹でます。
- ②①を裏ごし、様子を見てだし汁を加え、のばして出来上がり。

#### ★ 作り方 ★

- ①かぶは皮を剥いて細かく切り、葉は茹でてすりつぶします。
- ②里芋は良く洗って皮ごと茹で、茹であがったら皮をつまんで取り、細かく切ります。
- ③ツナは茶こしに入れて熱湯をかけ、油抜きをしておきます。  
\*食塩を含むものは汁を切ってから使いましょう。油漬けのものは油抜きをしてから調理を。離乳食には、ノンオイルで無塩タイプがおすすめ。汁ごと使えます。
- ④鍋にだし汁、かぶを入れて柔らかく煮て、里芋とツナを加えて煮ます。
- ⑤皿に盛り付け、真ん中にかぶの葉をのせて出来上がり。

#### ★ 作り方 ★

- ①里芋はよく洗って皮ごと茹で、皮をつまんで取り5mm角に切ります。
- ②ブロッコリーは洗って柔らかく茹で、5mm角に切ります。
- ③かぶとにんじんは皮を剥いて5mm角に切ります。
- ④鍋にかぶ、にんじん、だし汁を入れて柔らかく煮ます。里芋と豆乳を入れ、更に煮て最後にブロッコリーとツナを加えて混ぜ、皿に盛ってチーズをかけます。オーブントースターで焼き色をつけて出来上がり。

