



キャベツはビタミンCが豊富で、消化を助ける成分も含まれます。芯の部分はかたく、離乳食には向きません。使う場合はすりおろすなど、工夫して。

旬： 柔らかいのは3～4月（春）  
甘みが増すのは12月（冬）

### 【 初期 】 キャベツのペースト

材料（1人分）	
キャベツ（葉先）	10g
だし汁	適量

### 【 中期 】 キャベツとしらすのトロトロ煮

材料（1人分）	
キャベツ（葉先）	10g
にんじん	5g
しらす	5g
だし汁	適量
水溶き片栗粉	適量

### 【 後期 】 キャベツ入りうどん

材料（1人分）	
キャベツ（葉先）	15g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
しらす	5g
ゆでうどん	30g
だし汁	適量
水溶き片栗粉	適量



#### ★ 作り方 ★

- ①よく洗ったキャベツの葉先だけを茹でます。
- ②①の葉先をすりつぶし、だし汁でのばして出来上がり。

#### ★ 作り方 ★

- ①キャベツの葉先とにんじんを細かく切ります。
- ②しらすはエビやカニの稚魚がいたら取り除き、茶こしに入れ、熱湯をまわしかけて塩を抜きます。しっかりと水気を切り、すり鉢で細かくすりつぶします。
- ③鍋にだし汁と①の野菜を加え、柔らかく煮ます。煮えたら、②のしらすペーストを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えて出来上がり。

#### ★ 作り方 ★

- ①キャベツの葉先、にんじん、玉ねぎは細かく切ります。
- ②しらすは熱湯をまわしかけ、塩を抜き、しっかりと水気を切っておきます。
- ③うどんは柔らかく茹で、2～3cm位に切ります。  
\*冷凍うどんの場合は半解凍にしたものを細かく刻んでから、乾麺の場合は小さく折ってから茹でると手間が省けます。塩分が含まれている場合は、茹でた後に水洗いをして塩抜きをしましょう。
- ④鍋にだし汁、野菜を入れ柔らかく煮て、しらすとうどんを入れます。煮えたら水溶き片栗粉を加えて出来上がり。