



大根にはビタミンCや消化を助ける成分が含まれています。先の部分は辛みが強いので、離乳食には葉のついた上部～真ん中の部分を使い、皮付近は繊維がかたいので皮は厚めに剥きます。

旬： 11～2月（冬）



【 初期 】 大根のすりおろし煮

材料（1人分）	
大根おろし	小さじ1
だし汁	適量

★ 作り方 ★

- ①大根は皮を剥いてすりおろし、水気を切ります。
- ②鍋にだし汁を入れ、①の大根おろしを加えひと煮立ちして出来上がり。

【 中期 】 麩と大根のトロトロ煮

材料（1人分）	
小町麩	5 g
鶏ささみひき肉	10 g
大根	10 g
だし汁	1/6 枚
水溶き片栗粉	適量

★ 作り方 ★

- ①麩は水に戻して軽く水気を絞り、小さく切ります。
* 麩は小麦粉のグルテンからできています。小麦粉にアレルギーがないか確認してから使いましょう。乾燥のまますりおろしてから煮ることもできます。焼いて乾燥させた食品ですが、加熱してから食させましょう。
- ②大根は細かく切り、鍋にだし汁を入れ柔らかく煮ます。
- ④柔らかくなったら、麩と鶏ひき肉を入れて煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

【 後期 】 ミートボールスープ

材料（1人分）	
小町麩	3個
鶏ささみひき肉	15 g
水	少々
大根	10 g
にんじん	10 g
玉ねぎ	10 g
だし汁	適量

★ 作り方 ★

- ①麩はビニール袋に入れて細かくつぶし、少量の水を入れて耳たぶ位の柔らかさにして、その中に鶏ひき肉を入れ、よく混ぜます。
- ②大根、にんじん、玉ねぎは7mm角に切ります。
- ③鍋にだし汁を入れ、②の野菜を加えて柔らかく煮ます。
- ④煮えたら①のビニールの端を切り、丸く絞りだして③の中に入れて煮ます。
ミートボールが浮いてきたら、出来上がり。