

大人レシピ キャベツとしらすのスープパスタ

5月の旬の野菜は
キャベツ

【材料】 大人2人分
 パスタ(乾) 2束(160g) キャベツ 1/4個
 しらす 50g めんつゆ 大さじ3
 バター 8g オリーブオイル 小2
 塩・こしょう 少々



【作り方】

- ①パスタは袋に書いている時間より1分短く茹でる。キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①のキャベツを炒める。
- ③少ししんなりしたら、パスタとしらすを入れて混ぜ合わせ、めんつゆ、バターを加えて和え、塩・こしょうで味を整えたら完成！

離乳食の味つけの基本！！

だし汁のつくり方

【材料】
 かつお節：1パック(2.5g)
 お湯：1カップ(200ml)

【作り方】

かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。



ごっくん期《5～6カ月》

キャベツとしらすのペースト (※一部材料から取り分)



【作り方】

☆春キャベツのペースト☆

①春キャベツは柔らかく茹でてみじん切りにし、すりつぶす。

☆しらすのペースト☆

①しらすは茹でて、すりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

キャベツとしらすのスープパスタ (※一部材料からの取り分け)

【材料】
 キャベツ20g しらす干し10g
 茹でパスタ20g だし汁1/2カップ
 水溶き片栗粉少々



【作り方】

- ①キャベツ、しらす干しはみじん切りにする。
- ②茹でパスタは、みじん切りにする。
- ③だし汁に①と②を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

かみかみ期《9～11カ月》

キャベツとしらすのパスタ (離乳食version)

【材料】
 キャベツ30g
 しらす干し10g
 茹でパスタ30g
 だし汁100ml
 しょうゆ1.2滴
 バター少々 水溶き片栗粉少々



【作り方】

- ①キャベツは1cm角に切る。しらすは粗刻みにする。
- ②茹でパスタは2～3cm長さに切る。
- ③小鍋にバターを入れて熱し、キャベツとしらすを加え、少ししんなりするまで炒める。
- ④だし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤茹でパスタを加え、ひと煮立したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、出来上がり。