

# ブロッコリーのポタージュからの 取り分け離乳食

～野菜スープをこした後の野菜も使って～

## 材料（大人2人分+赤ちゃん1人分）

ブロッコリー…… 1/2株（100g）  
（芯も含めて）  
玉ねぎ…………… 20g  
にんじん…………… 30g  
キャベツ…………… 40g  
かぼちゃ…………… 180g  
水…………… 500ml

### 【段階に応じて】

粉ミルク、コンソメ顆粒、牛乳

### 【大人用】

牛乳…………… 200ml  
バター…………… 5g  
コンソメ顆粒……少々（1g）  
塩、こしょう……少々  
乾燥パセリ……少々（お好みで）

## 基本の作り方

- ①ブロッコリーはしっかりと洗い、房と芯（茎）に分ける。
- ②房は一口大の小房に切り、やわらかく茹でる。
- ③ブロッコリーの芯の皮は厚めに剥く。
- ④玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリーの芯はそれぞれ1cm大に切る。
- ⑤鍋に水と④を入れて中火で加熱する。煮立ったらアクを取りながら弱火で約20分煮た後、こし器等で野菜とスープに分ける。
- ⑥かぼちゃは3つに切り分けて耐熱皿に入れ、ふんわりとラップし、レンジ600wで5分程度加熱する。温かいうちに皮を取り除く。
- ⑦鍋に②のブロッコリー、⑤の野菜とスープ（80ml）、⑥のかぼちゃを入れ、ハンドブレンダーの中～高速で滑らかなペーストにする。

>>7~8か月

>>9~11か月

>>1才～

### 【大人用】

- ⑧牛乳、バター、コンソメ顆粒を加え、沸騰させずふつふつする程度まで温め、塩、こしょうで味を整える。  
お好みでパセリを散らす。

### 【大人用】



ブロッコリーは穂先を酢水に20分浸したあと、その中で揺らし、流水で軽く洗うとしっかり洗えます。

## 5～6か月ごろ

### <取り分けるもの>

ブロッコリー（穂先）、かぼちゃ、  
にんじん、キャベツ……………各5g

- ・にんじんとキャベツは別々にゆでてつぶし裏ごしして白湯でのばす。
- ・②のブロッコリーの穂先を刻みすりつぶし白湯でのばす。
- ・⑥のかぼちゃは裏ごし白湯でのばす。

硬さは初めはポタージュ、慣れたらヨーグルトくらいにする。



ブロッコリー



かぼちゃ



にんじん



キャベツ





<取り分けるもの：基本の作り方から>

- ・ ⑤の野菜スープ20ml
- ・ ⑦のペースト50g
- ・ 粉ミルク大さじ2

7~8か月  
ごろ

- ・ すべてを鍋に入れ、鍋のまわりがふつふつする程度まで弱火で温める。
- ・ とろみが少なかったら、水溶き片栗粉（分量外）を加えてもよい。



<取り分けるもの：基本の作り方から>

- ・ ⑤の野菜スープ20ml
- ・ ⑦のペースト60g
- ・ 粉ミルク大さじ1
- ・ 牛乳40ml

9~11か月  
ごろ

- ・ すべてを鍋に入れ、鍋のまわりがふつふつする程度まで弱火で温める。
- ・ とろみが少なかったら、水溶き片栗粉（分量外）を加えてもよい。



<取り分けるもの：基本の作り方から>

- ・ ⑤の野菜スープ20ml
- ・ ⑦のペースト75g
- ・ 牛乳80ml
- ・ コンソメ顆粒0.2g~0.3g

1才~1才6か月  
ごろ

- ・ すべてを鍋に入れ、鍋のまわりがふつふつする程度まで弱火で温める。