



Cooking | 夏野菜のらくちんレシピ

子どもと一緒に楽しもう



次号は、2020年10月10日発行予定です。

バックナンバーは、ホームページ！

ベイキッズ

検索

http://baykids.jp



野菜料理家むっくさん考案の夏メニューに、離乳食に奮闘中のベイ★キッズ みなとくらすの3組がトライしました。

まずは下ごしらえ!

暑い夏、事前に下ごしらえをしておく野菜料理もらくちん♪ 大人の食事を作りながら離乳食に取りわけると、食材の幅も楽に広がりますよ。(離乳食に使う場合、初めての食材はごく少量から。生が気になるなら火を通すなどの工夫を。)



冷凍トマト
トマトを水洗いしてヘタをくりぬぎ、水気をキッチンペーパーでよく拭いてラップで包み、一日冷凍。少し室温におき凍ったまま使用します。水で濡らせば皮むきもすつと簡単! ザクザク切ってカレーなどの煮込み料理、スープや味噌汁に。すりおろして甘味を加えデザートにも。

★きゅうり、小松菜、大根、玉ねぎ、きのこなども食べやすい大きさに切って冷凍すると便利。凍ったまま調理できます。



水切りヨーグルト
ボウルにひと回り大きいザルを重ね、キッチンペーパーを敷きプレーンヨーグルト(無糖)を入れ、ラップをして冷蔵庫で2時間以上置く。半量のペースト状になれば完成。そのままでも、フルーツやジャムと合わせても美味。離乳食期には脂肪分の高い生クリーム代わりに重宝します。

★水切りで出た液体(ホエイ)も栄養豊富なので、ホットケーキや牛乳などに混ぜて活用を♪ プレーンヨーグルトは酸味の少ないものがオススメ。



蒸し野菜
野菜を炊飯器に入れる大きさに切り(大きい方がベター)、水50ml入れてスイッチONすだけ! にんじん、かぼ

★ご飯を炊く時に、アルミホイルで野菜を包んでお米の上に乗せ、一緒に炊く方法も。

NOODLE



ひんやりトマトヌードル

旬のトマトを使って、そうめんをイタリアンに。目でも舌でも涼しさを味わえます!

- ①そうめんを茹でて流水で洗いしっかり水気を切る。離乳食分を取り分け、大人の方はボウルに入れて、オリーブオイル → 塩の順に入れてよく混ぜ、お皿に盛りつける。
- ②離乳食分は包丁やキッチンバサミで細かく切る。
- ③冷凍トマトを水でぬらして皮をむき、盛りつけたそうめんの上からすりおろして完成! 大人用はバジルを散らす。

(離乳食にとろみをつけたい場合は、少量の水、片栗粉少々を加えて耐熱容器に入れ、柔らかくなるまでレンジ加熱)



【材料】(2人分): そうめん(乾麺) 100g / 冷凍トマト(上記参照) 中1個 / オリーブオイル 大さじ1 / 塩 小さじ1/2 / あればバジル(乾燥でもフレッシュでも) [アレルギー物質(27品目中) 小麦]

れびゅー

夏の暑い時期に重宝するそうめんを、洋風にアレンジ!いつもの麺つゆ味に飽きてしまったら、爽やかなトマト味はいかがでしょうか。主な材料はそうめんとトマト、家にある食材で簡単に作ることができ、離乳食初期の赤ちゃんにも食べさせることができます。そうめんを電子レンジで茹でてしまえば、火を使わずに調理可能です。皮むきや種取りが面倒でトマトは敬遠しがちだったのですが、今回のレシピでトマト料理のハードルが下がりました。



材料はトマトとそうめんのみ。離乳食初期の赤ちゃんも食べられます。

ゆいくん(8ヶ月): パパママと同じメニューをもぐもぐ。



SOUP

きゅうりのさっぱりスープ

混ぜるだけで、シェフ気分
離乳食にもそのままOK!

- ①きゅうりをぶつ切りにしてミキサーに入れ、●の材料を全部入れ滑らかになるまで攪拌し、冷蔵庫で冷やす。
- ②離乳食の分はそのまま。(好みでだし汁か水を足し調整する。ソース代わりにお魚やお肉にかけてもよい) 大人は、塩(分量外)で味を整え、★をトッピング。(お好みでハーブかカレー粉をプラスしてもOK。)



【材料】(2人分): ●きゅうり 1本 / ●水切りヨーグルト(上記) 100g / ●蒸しじゃがいも(上記) 40g(中1/4個) / ●だし汁80ml / ●塩ひとつまみ
★オリーブオイル、黒こしょう 少々 [アレルギー物質(27品目中) 乳成分]

れびゅー

我が家の離乳食初～中期の子どもは、生まれて初めての暑さと保育園に少々バテ気味。スープで一息ついてもらおうと挑戦です。ヨーグルトの水切りと冷やす時間を想定し、調理をスタートします。その他はほぼ材料を切って混ぜるだけで、ヨーグルトがねっとりまとめてくれます。子どもは触った感じも楽しいようで、思わず手が入っちゃいます。お父さんも一緒にお味見です。お店でいただくような冷たいスープも、これならおうちで楽しめます!



Kくん(8ヶ月): お父さんも食べてる!



DESSERT



かぼちゃのムース

かぼちゃとお豆腐で栄養満点なスイーツ♪
暑い夏に、火を使わずに作れるようにしました。

- ①蒸しかぼちゃの皮を除いて計量しておく。
- ②耐熱ボウルに★を入れ、豆腐をスプーンで崩しながら混ぜる。ラップをしてレンジで2分加熱。(沸騰状態に)
- ③②を少し冷ます。ミキサー容器にかぼちゃ、メープルシロップ、②を入れて攪拌する。なめらかになったら、器に入れ冷蔵庫で冷やして完成! 離乳食にそのまま使えます。(甘さはお好みで加減して。かぼちゃの他、にんじんやさつまいもでも。)



【材料】(4人分): 蒸しかぼちゃ(上記参照) 100g / メープルシロップ 大さじ2 / ★絹ごし豆腐 100g / ★水 50ml / ★粉寒天 小さじ1/4 [アレルギー物質(27品目中) 大豆]

れびゅー

蒸して混ぜて冷やすだけの簡単なステップで、本格的なスイーツができました。炊飯器を使って蒸してみると、皮まで柔らかくほくほくに。スイッチを押して待つだけなので、うろうろ歩き回る子どもの相手をしなくても、手軽に調理ができました。かぼちゃ本来の甘味と豆腐の香りがマッチ。メープルシロップが良いアクセントになっています。一歳の娘は、手で感触を確かめつつ、次々と口に運んでいきました。我が家の夏の定番おやつになりそうです。



みずきちゃん(1歳3ヶ月): ひんやりふわふわの感触をチェック!



ベイ★キッズ LINE

「ベイ★キッズめ〜る」が8月からLINEの配信に変わります!

毎週水曜日に子育てに役立つ情報をお届けします。お得な情報やプレゼント企画など楽しい情報盛りだくさん!

お友達追加方法

→ QRコードから

→ ID「@546kowcr」を検索

Start!

このベイ★キッズマガジンはNHK歳末たすけあいの配分金を活用して作成しました。

==== むっくさんより ====

今回は野菜中心のメニューをご紹介しました。野菜は新鮮なうちに食べるのが一番美味しいので、**地元横浜産の野菜にもぜひ触れてみてください。**

市内各区の直売所マップはこちら! →

「むっくさんについて、3面まちすきにも記事があります」

Present プレゼント

ベイ★キッズ 読者プレゼント

フォレストアドベンチャー よこはま より

★無料招待券 2組4名様

応募キーワードは「浮き輪のげやまくんの数」
※このげやまくんは数えません

締切: 2020年8月31日

※詳しくはベイ★キッズLINEにて。当選は発送をもってかえさせていただきます。(登録方法は左をみてね!)