

赤ちゃんのための安心な離乳食 ～重ね煮応用編～

日時：平成30年3月7日(水)10:00～14:00



重ね煮とは…

化学調味料や砂糖を使わず、材料の陰陽を考慮した調理方法。
講師の石澤千代子先生(グリーンズ・キッチンメンバー)は、調理士と
管理栄養士の資格を持つ、3人のお子さんのお母さんです♪

〈今回重ね煮に使った材料〉

玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・しいたけ

切った材料を、旨みを引き出す順番に
野菜を重ねて、煮ていきます。



今回は、重ね煮の上に
ラップで包んだ鶏肉と
卵をのせて、一緒に煮
ました。

40分煮ると…

重ね煮の完成！！



(左)
じゃがいもの重ね煮
(右)
せん切りの重ね煮
を作りました♪

野菜の皮には中身を守る
エネルギーがあります。
皮まで使うことで、より
たくさんの栄養を摂るこ
とができます！
そして生ごみも減るので
エコにもつながります♪

煮ている間は、講師によるお話の時間♪
重ね煮は調理に手間はかかりますが、保存が
効くので様々な料理に使うことが出来、たくさ
んの野菜を手軽に摂れるので栄養豊富です。
野菜本来の旨みを摂ることでよりおいしく
感じ、元気になります！



今回のメニュー

【おとな】

ピザ・チキンライス
スープ・ポテトサラダ

【赤ちゃん】

野菜入りおかゆ
スープ・おやき



和風なピザになりました。
とても美味しかったです♪



作った2種類の重ね煮を
アレンジして作りました。
重ね煮を作っておくと、
冷蔵庫で1週間保存ができ、
今回作ったメニューの他にも
様々なアレンジができます♪



みんなもりもり食べてたよ！
おいしかったね！



離乳食期間は赤ちゃんを色々な食材に出会わせてあげる期間です。離乳食を作ることは大変ですが、離乳食作りを怠らないことで大きくなった時に好き嫌いがなくなるそうです。今回の講座をぜひご自宅でも実践して大人も赤ちゃんも体の中から元気になる食事をしましょう！講師の先生、受講者のみなさん、ありがとうございました♪

