

好きな食材をディップして楽しく食べよう！

こどもチーズフォンデュ



材料（4人分）

- ブロッコリー・・・4房
- さつまいも・・・1/2本
- 人参・・・1/4本
- かぼちゃ・・・1/8個
- バター・・・10g
- 小麦粉・・・大さじ1
- 牛乳・・・1カップ
- とろけるチーズ・・・80g

作り方



※具材を用意する

- ① ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでにする。
- ② さつまいも、人参、かぼちゃは蒸して一口大に切る。

※ホワイトソースを作る

- ③ 厚手の小鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて弱火で焦がさないように炒める。
- ④ ③に牛乳を少しずつ加えながら、なめらかになるまでかき混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ ④にとろけるチーズを2～3回に分けて加え、チーズが溶けるまで混ぜながら、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 温めた器に⑤を盛り、具材をつけて食べる。



ひとくちメモ



- ・具材は、パンやクラッカー、ウインナーやエビなどいろいろな食材があります。
- ・蒸し器がない場合は、耐熱皿に野菜と少量の水を入れてラップをかけ、電子レンジで加熱してもよいです。



乳製品を使って離乳食を作きましょう！



中期(7・8か月ごろ)

ミルク煮



- ① 鍋にだし汁と大きめに切ったさつまいも・人参・かぼちゃを入れやわらかく煮る。
- ② ①をフォークでつぶし、すりおろした麩、少量の牛乳とゆでたブロッコリーの穂先を加えてひと煮立ちさせる。

ポイント



☆すりおろした麩を入れて加熱すると、ふんわりとしたとろみがつきます。
☆牛乳は調理用のみです。飲用は1歳過ぎてから。

後期(9～11か月ごろ)

かぼちゃのドリア



- ① 鍋にだし汁と大きめに切ったかぼちゃと人参を入れ、やわらかく煮て、適当な大きさにつぶす。
- ② 全粥に①とホワイトソースを入れて混ぜ、耐熱容器に入れる。
- ③ ②にゆでたブロッコリーの穂先をのせ、とろけるチーズをかけて、オーブントースターで焼く。

ポイント



※ホワイトソース：こどもチーズフォンデュの作り方③④

☆ホワイトソースは、無塩バターを使いましょう。チーズは塩分があるので使用は控えめに。

完了期(12～18か月ごろ)

温野菜のディップ



- ① 鍋に水1カップと牛乳大さじ1を入れ、人参・さつまいも・かぼちゃ・ブロッコリーをやわらかく煮る。(ゆで汁はとっておく)
- ② とろけるチーズに①のゆで汁を少量加えてのばしたソースを作り、①に添える。

ポイント



☆野菜は、牛乳を加えた水でゆでると、まるやかな味になります。
☆とろけるチーズの量は少なめに。(多いと固くなります)
☆「こどもチーズフォンデュ」のホワイトソースをゆで汁でのばしたソースでもOK！