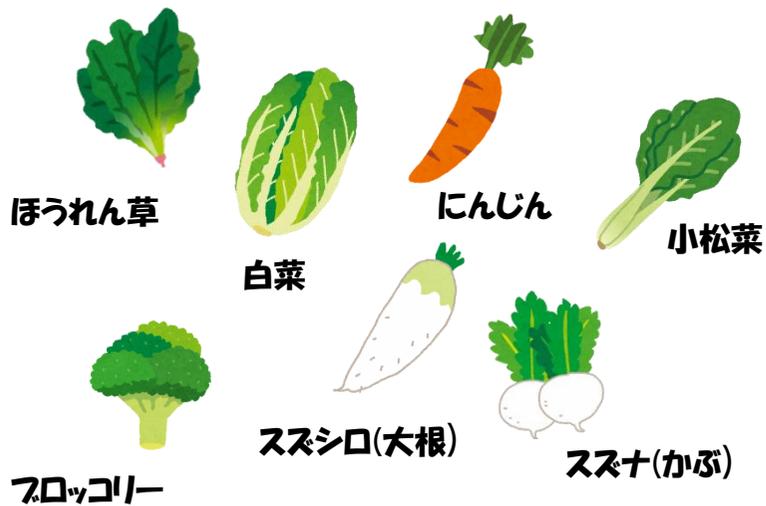


明けましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。
長いお休みの間、ゆっくり過ごせましたか？
年明けは年末年始の疲れがどっと出る時期なので、体調を崩さないように
気をつけたいですね。

アレンジ♡離乳食版！春の七草がゆ

春の七草はクセがあったり、繊維が硬かったりとそのまま離乳食に
使うのは難しいことも…！
そこで、離乳食版の七草がゆを考えてみました！



春の七草



七草はしっかり茹でて刻んだり、
すいづせば離乳食でも食べられます！

七草がゆは1年間の健康を願う意味がこめられており、
お正月の疲れた胃腸を整えてくれます



おかゆに入れたり



ケーキや蒸しパンに
入れたり



和え物にしたり

1月が旬のオススメ食材
「ほうれん草」



1月が旬の野菜をたくさん使ったおかゆ☆
みなさんもアレンジして楽しんでみてくださいね！

鉄分が豊富で色んな料理に使いやすいほうれん草。
実は冬のほうれん草は甘みがあって、とっても美味しいんですよ♡
色んな料理に入れて、アレンジが沢山できる野菜です。
離乳食で使うときはまずは葉先から、9ヶ月くらいからは茎も一緒に使うように
するといいかもしれませんね。