

バランスキューブを使った かんたん離乳食レシピ

好きなときに好きなだけ使えると大人気の「バランスキューブ」。

保存料などの添加物も使われていないので安心して使える上、時間が無いときでもバランス良い離乳食が作れます。

そんなバランスキューブを使った離乳食レシピを成長に合わせてご紹介します。



完了期

奥歯も生え始めるので、きちんと噛めるものを

じゃがいものニョッキ 赤キューブソース

1. 皮をむいたじゃがいもを適当な大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる
2. ①をすりつぶし、薄力粉を加えてこねて小さな団子状に丸め、平たく押さえて形を整える
3. ②を沸騰したお湯で2〜3分ゆでる。
4. 「赤いキューブ」■を耐熱容器に入れ、ラップをかけて60秒レンジで加熱する。ゆであがった③を④のソースで和えたら出来上がり。



初期

まだ歯が生えていないので、
柔らかく飲み込めるものを

緑キューブのおかゆ

1. 鍋におかゆを入れて、火にかける
2. おかゆが温まってきたら、解凍した「緑キューブ」■1ヶを入れ煮立てれば出来上がり



中期

上下の前歯が生え始めるので、
もぐもぐつぶして食べられるものを

小松菜の 白キューブ和え

1. 小松菜を柔らかくなるまでゆで、短く切る。
(柔らかい葉先のみ使用)
2. 「白キューブ」□を耐熱容器に入れ、ラップをかけて40秒レンジで加熱する。
3. ①を②の白キューブで和え、仕上げにすりごまをふりかければ出来上がり。



後期

前歯が生えているので、
歯茎でもぐもぐつぶし、食べられるものを

ブロッコリー入り 黄キューブのうどん

1. うどんを1cmくらいに切り、柔らかくなるまでゆでる
2. ブロッコリーは柔らかめに茹で、小さく切っておく。
3. 鍋に解凍した「黄キューブ」■を入れ火にかけて、沸いてきたらうどんとブロッコリーを加えて和えれば出来上がり。



バランスキューブ 不足しがちな栄養を2cm角のキューブに閉じ込めた、離乳食や幼児食にぴったりの商品です。

- 赤キューブ …… トマトペーストをベースに、数種の野菜とりんご果汁をミックス、
- 白キューブ …… 豆乳、牛乳をベースに、大豆やねりごまなどミックスしています。
- 黄キューブ …… かぼちゃペーストをベースに、人参ペースト、玉ねぎペーストなどをミックス。
- 緑キューブ …… かぼちゃペーストをベースに、コーンクリーム、ほうれん草ペースト、マッシュポテトなどをミックスしています。