



みそ煮込み (4人分)

かいた版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町11番16号
TEL: 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
豚肉こま切れ	60g	① 材料の下準備をする。 焼き豆腐…1.5cm角切り こんにゃく…スプーンでちぎる (茹でてあく抜きをする) 白菜…短冊切り 人参、大根…厚めのいちょう切り 白ねぎ…1cm幅の輪切り ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。 ③ 人参とこんにゃくを加え炒める。 ④ だし汁と大根を入れたら蓋をして、しばらく煮る。白菜と白ねぎも加えて少し煮たら、調味料と焼き豆腐を入れて煮含める。(みそは煮汁を取って溶いて入れるとよい) ⑤ 味がなじむまで煮たら、出来上がり。
焼き豆腐	1/3丁	
こんにゃく	1/5枚	
白菜	2枚	
人参	1/4本	
大根	厚さ5cm	
白ねぎ	1/3本	
炒め油	適量	
砂糖	小さじ1	
みそ	大さじ3弱	
だしの素	少々	
だし汁	100cc	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

白菜、人参、大根を軟らかく煮て、すりつぶす。茹でてすりつぶした焼き豆腐とだし汁を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

焼き豆腐・白菜・人参・大根・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

白菜、人参、大根、白ねぎを細かく刻む。だし汁を火にかけ、火の通りにくい野菜から順に入れて煮る。野菜が軟らかくなったら少量のみそで味付けて、焼き豆腐をつぶしながら加える。

★使用した材料★

焼き豆腐・白菜・人参・大根・白ねぎ・みそ・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

白菜、人参、大根を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。茹でてすりつぶした焼き豆腐とだし汁を加えて、のばす。

★使用した材料★

焼き豆腐・白菜・人参・大根・だし汁

完了期《12～18か月ごろ》

④の調味料を入れる前に、こんにゃく以外の具を取り出し、小さく切って小鍋に入れる。煮汁と焼き豆腐を加えて火にかけ、具が軟らかくなるまで煮る。少量の砂糖とみそで味付ける。

★使用した材料★

豚肉・焼き豆腐・白菜・人参・大根・白ねぎ・みそ・だし汁