



卵とトマトのスープ

(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
鶏もも肉こま切れ	50g	① 材料の下準備をする。 玉ねぎ…せん切り キャベツ…短冊切り 水煮トマト…小さく切る いんげん…斜め小口切り, 下茹でする ② 鍋に炒め油を入れて火にかけ, 鶏肉, 玉ねぎを順に炒めていく。 ③ 水を加えて煮る。 ④ 煮立ったら, 水煮トマト, キャベツ, 調味料を順に入れる。 ⑤ 具に火が通ったら, いんげんを入れて溶きたまごをちらす。
玉ねぎ	1/2個	
キャベツ	葉大2枚	
水煮トマト缶	80g	
たまご	2個	
いんげん	3~4本	
炒め油	少々	
コンソメ(顆粒)	小さじ1	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
鶏がらスープの素	少々	
水	1200cc	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ, キャベツを軟らかく煮てすりつぶす。湯を加えて, ペースト状にのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・キャベツ

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ, キャベツ, いんげんを軟らかく煮て, 粗くつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・キャベツ・いんげん

後期《9~11か月ごろ》

④の調味料を入れる前に具材を取り出し, 細かく刻み, 小鍋に入れる。細かく刻んだいんげんとスープも入れて, しっかり煮る。少量の塩で味付けて, 溶きたまごをちらす。

★使用した材料★

鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・水煮トマト・たまご・いんげん・油・塩

完了期《12~18か月ごろ》

④の調味料を入れる前に具材を取り出し, 大きめの具材だけ小さく切って, 小鍋に入れる。いんげんとスープも入れて煮る。少量の塩で味付けて, 溶きたまごをちらす。

★使用した材料★

鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・水煮トマト・たまご・いんげん・油・塩