

ひじきのスープ

(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
鶏肉こま切れ	100g	① 材料の下準備をする。 乾燥ひじき…水戻しする しいたけ…スライス にんじん、玉ねぎ…せん切り チンゲン菜…短冊切り 豆腐…さいの目切り ② 鍋に油を入れて火にかけ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけを順に炒めていく。 ③ 水を加えて煮る。 ④ 煮立ったら、ひじきとチンゲン菜を入れる。 ⑤ 調味料で味つけたら最後に豆腐を入れる。
乾燥ひじき	大さじ1弱	
しいたけ	4～5個	
にんじん	1/3本	
玉ねぎ	1/2個	
チンゲン菜	1株	
豆腐	1/3丁	
油	適量	
中華スープの素	小さじ2弱	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	1200cc	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

にんじん、玉ねぎを軟らかく煮てすりつぶす。茹でた豆腐を加えてつぶし、湯を少し入れてペースト状にのばす。

★使用した材料★

にんじん・玉ねぎ・豆腐

中期《7・8か月ごろ》

にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜を軟らかく煮て粗くつぶす。茹でた豆腐を合わせて軽くつぶし、湯を少し入れてのばす。

★使用した材料★

にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜・豆腐

後期《9～11か月ごろ》

⑤の調味料を入れる前にしいたけ以外の具を取り出し、細かく刻む。小鍋に入れ、スープを加えてしっかり煮る。豆腐も入れたら最後に少量のしょうゆと塩で味つける。

★使用した材料★

鶏肉・ひじき・にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜・豆腐・油・しょうゆ・塩

完了期《12～18か月ごろ》

⑤の調味料を入れる前に具を取り出し、大きめの具だけ小さく切って、小鍋に入れる。スープを加えて火にかけ、豆腐も入れる。最後に少量のしょうゆと塩で味つける。

★使用した材料★

鶏肉・ひじき・にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜・豆腐・油・しょうゆ・塩