



とろ〜い和風スープ (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
鶏ひき肉	60g	① 材料の下準備 大根…せん切り 人参…せん切り 玉ねぎ…せん切り ほうれん草…茹でて2cmに切る ひじき…水戻しする ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉とおろし生姜を炒める。 ③ だし汁を入れてひと煮たちさせたら、大根、人参、玉ねぎ、ひじきを加えて煮る。 ④ 具材に火が通ったらほうれん草も入れて、醤油とみりん、塩こしょうで味を整える。 ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごまをふる。
おろし生姜	少々	
大根	長さ3cm	
人参	1/5本	
玉ねぎ	1/4個	
ほうれん草	1/4束	
乾燥ひじき	少々	
ごま	小さじ1	
醤油	大さじ2	
みりん	小さじ1	
塩こしょう	少々	
片栗粉	小さじ2	
だし汁	800cc	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

軟らかく煮た大根、人参、玉ねぎ、ほうれん草をすりつぶす。だし汁を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

大根・人参・玉ねぎ・ほうれん草・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

軟らかく煮た大根、人参、玉ねぎ、ほうれん草を粗くすりつぶす。だし汁を加えてのばす。

★使用した材料★

大根・人参・玉ねぎ・ほうれん草・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

おろし生姜、みりん、こしょうを除き、基本レシピと同様に作る。醤油と塩は少量で味付ける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・大根・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・ごま・醤油・塩・片栗粉・だし汁

完了期《12～18か月ごろ》

おろし生姜、みりん、こしょうを除き、基本レシピと同様に作る。醤油と塩は少量で味付ける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・大根・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・ごま・醤油・塩・片栗粉・だし汁