

ふわふわ汁 (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
はんぺん	1/2枚	① 材料を切る。 はんぺん, 豆腐…小さく角切り 人参…薄くいちょう切り えのき…2等分 じゃが芋…いちょう切り ねぎ…小口切り ② だし汁を入れた鍋を火にかけ, 人参 じゃが芋, えのきを順に加える。 ③ 具に火が通ったら醤油を加え, 豆腐, はんぺん, わかめを入れる。 ④ 最後に塩で味を調え, ねぎをちらす。
豆腐	1/6丁	
乾燥わかめ	大さじ1弱	
人参	1/5本	
えのき	小1/2袋	
じゃが芋	小1個	
ねぎ	3~4本	
醤油	大さじ1/2	
塩	少々	
だし汁	適量	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

人参, じゃが芋を軟らかく煮て, すりつぶす。茹でた豆腐とだし汁を加えて, ペースト状にのぼす。

★使用した材料★

豆腐・人参・じゃが芋・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

人参, じゃが芋を軟らかく煮て, 粗くすりつぶす。茹でた豆腐とだし汁を加えてのぼす。

★使用した材料★

豆腐・人参・じゃが芋・だし汁

後期《9~11か月ごろ》

②の人参, じゃが芋を煮たところで, 小鍋に取り分ける。軟らかく煮たら, 少量の醤油で味付けて, はんぺん, 豆腐, わかめを入れる。火が通ったら, 具材を取り出し細かく刻む。汁に戻してねぎを入れたら出来上がり。

★使用した材料★

はんぺん・豆腐・わかめ・人参・じゃが芋・ねぎ・醤油・だし汁

完了期《12~18か月ごろ》

③までは, 調味料を少なめにして基本レシピと同様に作る。塩で味を調える前に具材を取り出し, 小さく切る。小鍋に具材と汁を入れて火にかけ, ねぎを入れたら出来上がり。

★使用した材料★

基本レシピと同じ

