



元気汁

(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
玉ねぎ	1 / 2個	① 材料の下準備をする。 玉ねぎ…太めのせん切り 人参…薄く短冊切り ジャガイモ…厚く短冊切り しめじ…小房にわけ 油揚げ…縦2等分して細切り ねぎ…小口切り ② 鍋に水としらす干し、玉ねぎ、人参、しめじを入れて煮る。 ③ ある程度柔らかくなって、ジャガイモと油揚げを加えて煮る。 ④ 全体が柔らかくなったら、みそで味付けて最後にねぎをちらす。
人参	1 / 3本	
じゃが芋	1個	
しめじ	1 / 2袋	
油揚げ	1 / 3枚	
ねぎ	少々	
しらす干し	大さじ3	
みそ	大さじ3弱	
水	適量	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、人参、じゃが芋を柔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・人参・じゃが芋

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、人参、じゃが芋を柔らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・人参・じゃが芋

後期《9～11か月ごろ》

小鍋に水としらす干し、細かく刻んだ玉ねぎ、人参、じゃが芋を入れて、柔らかくなるまで煮る。ねぎも加えたら、少量のみそで味付ける。

★使用した材料★

しらす干し・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ねぎ・みそ

完了期《12～18か月ごろ》

③の油揚げを入れる前に小鍋に取り分ける。大きめの具材を取り出し、小さく切る。再度柔らかくなるまで煮たら、ねぎを加えて少量のみそで味付ける。

★使用した材料★

しらす干し・玉ねぎ・人参・しめじ・じゃが芋・ねぎ・みそ