

豆腐すいとん汁 (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
豚肉こま切れ	60g	② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豚肉を入れる。(あくが出たら取る) ③ 人参、玉ねぎを入れる。 ④ 豆腐すいとんを作る。 ボールに豆腐を入れてつぶす。小麦粉を少しずつ加えて混ぜる。粉ミルクも入れる。白玉粉も少しずつ加えて混ぜる。 (耳たぶくらいの固さになるまで) 一口大にちぎりながら、③の汁の中に入れていく。 ⑤ すいとんが浮いてきたら、ほうれん草も入れてみそで味付ける。最後にねぎをちらして出来上がり。
玉ねぎ	1／3個	
人参	1／3本	
ほうれん草	1株	
豆腐	120g	
小麦粉	40g	
白玉粉	40g	
粉ミルク	大さじ1強	
ねぎ	適量	
みそ	大さじ2.5	
だし汁	適量	
① 下準備をする。 人参…いちよう切り ほうれん草…茹でて、2cm幅に切る 玉ねぎ…スライス ねぎ…小口切り		

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、人参、ほうれん草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、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・人参・ほうれん草・豆腐・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、人参、ほうれん草を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。茹でた豆腐とだし汁を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・人参・ほうれん草・豆腐・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

③で軟らかくなった具材を取り出し、細かく刻んで小鍋に入れる。だし汁も入れて火にかけ、小さなすいとんを作って入れる。すいとんが浮いてきたら刻んだほうれん草とねぎを加え、少量のみそで味付ける。

★使用した材料★ 基本レシピと同じ

完了期《12～18か月ごろ》

③で軟らかくなった具材を取り出し、小さく切って小鍋に入れる。だし汁も入れて火にかけ、小さなすいとんを作って入れる。すいとんが浮いてきたら短く切ったほうれん草とねぎを加え、少量のみそで味付ける。

★使用した材料★ 基本レシピと同じ