飛鳥汁

（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
鶏肉こま切れ	５０ｇ	① 材料の下準備をする。 豆腐･･･さいの目切り にんじん･･･薄くいちょう切り ごぼう･･･斜めに薄切り 白菜･･･短冊切り しめじ･･･小房にわける ねぎ･･･小口切り ② 鍋に油を入れて火にかけ，鶏肉，にんじん，ごぼうを炒める。 ③ だし汁を加えて煮る。 ④ 煮立ったら，白菜，しめじを加える。 ⑤ 具に火が通ったら，豆腐も入れてみそで味付ける。 ⑥ 牛乳を入れて塩で味を整え，最後にねぎをちらす。
炒め油	適量	
豆腐	１／４丁	
にんじん	１／４本	
ごぼう	１／３本	
白菜	葉１枚	
しめじ	１／３袋	
ねぎ	少々	
牛乳	２００cc	
塩	少々	
みそ	大さじ４	
だし汁	８００cc	

離乳食へ展開してみよう！

初期《５・６か月ごろ》

にんじん，白菜を軟らかく煮てすりつぶす。すりつぶした豆腐と合わせてペースト状にのばす。

★使用した材料★
豆腐・にんじん・白菜

中期《７・８か月ごろ》

にんじん，白菜を軟らかく煮て粗くつぶす。豆腐を加えてつぶしながら混ぜ合わせる。

★使用した材料★
豆腐・にんじん・白菜

後期《９～１１か月ごろ》

⑥の牛乳を入れる前に鶏肉，豆腐，にんじん，白菜を取り出し，細かく刻む。小鍋に入れ，水を加えてしっかり煮る。最後にねぎも入れて，少量のみそで味つける。

★使用した材料★
鶏肉・豆腐・にんじん・白菜・ねぎ・油・みそ・だし汁

完了期《１２～１８か月ごろ》

出来上がった飛鳥汁の具材を離乳食分取り出し，大きめの具だけ小さく切って，小鍋に入れる。煮汁と水を少し加え，火にかけて軟らかく煮る。

★使用した材料★
基本レシピと同じ