かす汁

（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	１００ｇ	① 材料の下準備をする。 こんにゃく･･･短冊切り 大根･･･厚くいちょう切り にんじん･･･薄くいちょう切り 里いも･･･一口大に切って下茹でする 生揚げ･･･一口大に切る ねぎ･･･小口切り ② 鍋に油を入れて火にかけ，鶏肉，こんにゃくを炒める。 ③ だし汁を加えて煮る。 ④ 煮立ったら，大根，にんじん，里いも，生揚げを順に加える。 ⑤ 具に火が通ったら，酒かすを煮汁で溶いて入れる。 ⑥ 最後にみそを入れて，ねぎをちらす。
炒め油	適量	
こんにゃく	大さじ１弱	
大根	４～５個	
にんじん	１／３本	
里いも	１／２個	
生揚げ	１株	
ねぎ	１／３丁	
酒かす	適量	
みそ	小さじ２弱	
だし汁	１２００cc	

離乳食へ展開してみよう！

初期《５・６か月ごろ》

大根，にんじんを軟らかく煮てすりつぶす。だし汁を少し入れてペースト状にのばす。

★使用した材料★
大根・にんじん・だし汁

中期《７・８か月ごろ》

大根，にんじんを軟らかく煮て粗くつぶす。だし汁を少し入れてのばす。

★使用した材料★
大根・にんじん

後期《９～１１か月ごろ》

⑤の酒かすを入れる前に鶏肉，大根，にんじんを取り出し，細かく刻む。小鍋に入れ，煮汁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・大根・にんじん・ねぎ・油・みそ・だし汁

完了期《１２～１８か月ごろ》

⑤の酒かすを入れる前に鶏肉，大根，にんじん，里いもを取り出し，大きめの具だけ小さく切って，小鍋に入れる。煮汁を加えて火にかけ，よく煮る。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・大根・にんじん・里いも・ねぎ・油・みそ・だし汁