

おでん風みそ煮 (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
牛スジ	100g	① 材料の下準備をする。 牛スジ…食べやすい大きさに切り、 下茹でする にんじん、大根…厚めのいちょう切り 大根は下茹でする 里芋…皮をむいて、下茹でする 厚揚げ、こんにゃく、さつま揚げ …食べやすい大きさに切る ② だし汁を火にかけ、牛スジを入れて軟らかくなるまで煮る。 ③ みそ以外の調味料を入れて、火の通りにくい具から順に入れる ④ しばらく煮たら、みそで味を整える。
にんじん	1/2本	
大根	1/5本	
里芋	5個	
厚揚げ	100g	
板こんにゃく	100g	
さつま揚げ	60g	
みそ	小さじ4	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
だし汁	300cc	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

にんじん、大根を軟らかく煮てすりつぶす。だし汁を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

にんじん・大根・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

にんじん、大根を軟らかく煮て粗くつぶす。だし汁を加えてのばす。

★使用した材料★

にんじん・大根・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

出来上がったおでん風みそ煮から、にんじん、大根、里芋を取り出し、小さく切る。小鍋に入れて、少し水を加えて煮る。(電子レンジで加熱するだけでもOK)

★使用した材料★

にんじん・大根・里芋・みそ・

しょうゆ・酒・砂糖・だし汁

完了期《12～18か月ごろ》

出来上がったおでん風みそ煮から、にんじん、大根、里芋、厚揚げを取り出し、小さく切る。小鍋に入れて、煮汁と少し水を加えて煮る。(電子レンジで加熱するだけでもOK)

★使用した材料★

にんじん・大根・里芋・厚揚げ・みそ・

しょうゆ・酒・砂糖・だし汁