イタリアンスープ（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
ベーコン		２枚
にんじん		１／４本
玉ねぎ		１／２個
じゃがいも		小１個
ほうれん草		１／３束
炒め油		適量
A	たまご	２個
	粉チーズ	大さじ３
	パン粉	大さじ４強
	塩	少々
しょうゆ		小さじ１
塩		少々
こしょう		少々
コンソメ（顆粒）		小さじ２
水		８００cc

作り方

① 材料の下準備をする。
　ベーコン…短冊切り
　にんじん…せん切り
　玉ねぎ…太めのせん切り
　じゃがいも…短冊切り
　ほうれん草…下茹でして２㎝幅に切る
② 卵を溶きほぐし，Ａを合わせ混ぜる。
③ 鍋に油を熱し，ベーコン，にんじん，玉ねぎ，じゃがいもを順に加え炒める。
④ 水を入れて煮る。
⑤ 具材に火が通ったら，ほうれん草も加えて調味する。
⑥ 最後に②を流し入れる。

離乳食へ展開してみよう！

初期《５・６か月ごろ》

にんじん，玉ねぎ，じゃがいも，ほうれん草を軟らかく煮てすりつぶす。湯を少し加えてペースト状にのばす。

★使用した材料★　にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ほうれん草

中期《７・８か月ごろ》

にんじん，玉ねぎ，じゃがいも，ほうれん草を軟らかく煮て粗くつぶす。湯を少し加えてのばす。

★使用した材料★　にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ほうれん草

後期《９～１１か月ごろ》

⑤の調味料を入れる前にベーコン以外の具を取り出し，小さく刻む。小鍋に入れて，煮汁を加えて煮る。少量の塩で味付ける。溶き卵とパン粉を混ぜ合わせて，流し入れる。卵に火をしっかり通す。

★使用した材料★　にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ほうれん草・油・たまご・パン粉・塩

完了期《１２～１８か月ごろ》

⑤の調味料を入れる前にベーコン以外の具を取り出し，食べやすい大きさに切る。小鍋に入れて，煮汁を加えて煮る。少量の塩としょうゆで味付ける。Ａを流し入れる。卵に火をしっかり通す。

★使用した材料★　にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ほうれん草・油・たまご・粉チーズ・パン粉・塩