



春雨スープ (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	作 り 方
鶏もも肉	60g	① 材料の下準備をする。 鶏もも肉…こま切れ 玉ねぎ, にんじん…せん切り もやし…ざく切り ねぎ…小口切り ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ③ にんじん, 玉ねぎを加えて軽く炒める。 ④ 水を入れてひと煮立させたら, もやしと春雨を順に入れる。 ⑤ 具に火が通ったら調味し, 水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。 ⑥ 最後にねぎをちらす。
春雨	25g	
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/5本	
もやし	1/2袋	
ねぎ	適量	
炒め油	少々	
しょうゆ	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
鶏がらスープの素	小さじ2	
かたくり粉	大さじ1弱	
水	1000cc	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ, にんじん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★
玉ねぎ・にんじん

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ, にんじん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★
玉ねぎ・にんじん

後期《9～11か月ごろ》

⑤の調味料を入れる前に具材を取り出し, 細かく刻む。小鍋に入れ, ねぎとスープを加えてしっかり煮る。少量のしょうゆと塩で味つける。水溶きかたくり粉でとろみをつける。

★使用した材料★
鶏肉・春雨・玉ねぎ・にんじん・
もやし・ねぎ・油・しょうゆ・塩・
かたくり粉



完了期《12～18か月ごろ》

⑤の調味料を入れる前に具材を取り出し, 小さく切る。小鍋に入れ, ねぎとスープを加えて煮る。少量のしょうゆと塩で味つける。水溶きかたくり粉でとろみをつける。

★使用した材料★
鶏肉・春雨・玉ねぎ・にんじん・
もやし・ねぎ・油・しょうゆ・塩・
かたくり粉