



とろ〜い和風スープ (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 |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏ひき肉 | 60g | ① 材料の下準備 大根…せん切り 人参…せん切り 玉ねぎ…せん切り ほうれん草…茹でて2cmに切る ひじき…水戻しする ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉とおろし生姜を炒める。 ③ だし汁を入れてひと煮たちさせたら、大根、人参、玉ねぎ、ひじきを加えて煮る。 ④ 具材に火が通ったらほうれん草も入れて、醤油とみりん、塩こしょうで味を整える。 ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごまをふる。 |
| おろし生姜 | 少々 | |
| 大根 | 長さ3cm | |
| 人参 | 1/5本 | |
| 玉ねぎ | 1/4個 | |
| ほうれん草 | 1/4束 | |
| 乾燥ひじき | 少々 | |
| ごま | 小さじ1 | |
| 醤油 | 大さじ2 | |
| みりん | 小さじ1 | |
| 塩こしょう | 少々 | |
| 片栗粉 | 小さじ2 | |
| だし汁 | 800cc | |

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

軟らかく煮た大根、人参、玉ねぎ、ほうれん草をすりつぶす。だし汁を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

大根・人参・玉ねぎ・ほうれん草・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

軟らかく煮た大根、人参、玉ねぎ、ほうれん草を粗くすりつぶす。だし汁を加えてのばす。

★使用した材料★

大根・人参・玉ねぎ・ほうれん草・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

おろし生姜、みりん、こしょうを除き、基本レシピと同様に作る。醤油と塩は少量で味付ける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・大根・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・ごま・醤油・塩・片栗粉・だし汁

完了期《12～18か月ごろ》

おろし生姜、みりん、こしょうを除き、基本レシピと同様に作る。醤油と塩は少量で味付ける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・大根・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・ごま・醤油・塩・片栗粉・だし汁



ナムル (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 |
|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| もやし | 1/4袋 | ① 材料の下準備 もやし, ほうれん草… 3~4cm幅に切る わかめ…水戻しして小さく切る ハム, 人参, きゅうり…せん切り ② もやし, ほうれん草, 人参, わかめ はそれぞれボイルし, 水冷して絞る。 ③ ☆の調味料を合わせ混ぜる。 ④ 下処理した材料を合わせて, ③の調 味料であえる。 |
| 乾燥わかめ | 少々 | |
| ハム | 1枚半 | |
| 人参 | 1/4本 | |
| きゅうり | 小1/2本 | |
| ほうれん草 | 1/5束 | |
| ☆ 酢 | 大さじ1/2 | |
| ☆ 醤油 | 大さじ1/2 | |
| ☆ 砂糖 | 大さじ1/2 | |
| ☆ ごま油 | 小さじ1/2 | |

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

人参とほうれん草を柔らかく煮て, すりつぶす。湯を加えて, ペースト状にのばす。

★使用した材料★
人参・ほうれん草

中期《7・8か月ごろ》

人参, きゅうり, ほうれん草を軟らかく煮て, 粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
人参・きゅうり・ほうれん草

後期《9~11か月ごろ》

柔らかく煮たわかめ, 人参, きゅうり, ほうれん草を細かく刻んで, 混ぜ合わせる。少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★
わかめ・人参・きゅうり・ほうれん草・
砂糖・醤油

完了期《12~18か月ごろ》

柔らかく煮たもやし, わかめ, 人参, きゅうり, ほうれん草を小さく切って, 混ぜ合わせる。少量の砂糖と醤油で味付ける。

★使用した材料★
もやし・わかめ・人参・きゅうり・ほうれん草・砂糖・醤油