

キャベツのミルクスープ

(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
ベーコン	2枚	① 材料の下準備 ベーコン…1cm幅に切り 玉ねぎ…太めのせん切り 人参…いちょう切り キャベツ…短冊切り パセリ…みじん切り
玉ねぎ	1/2個	
人参	1/4本	
キャベツ	葉2枚	
パセリ	少々	
卵	大1個	② 鍋に少量の油を熱し、ベーコン、人参、玉ねぎを炒める。
牛乳	2カップ	
コンソメ	大さじ1	③ 具がかぶるくらいの水を入れて煮たら、キャベツも加える。野菜が柔らかくなったら、牛乳を入れる。
塩こしょう	少々	
水	適量	④ コンソメと塩こしょうで調味する。 ⑤ 溶き卵を散らし、最後にパセリを加えて出来上がり。
油	適量	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

人参、玉ねぎ、キャベツを軟らかく煮て、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・玉ねぎ・キャベツ



中期《7・8か月ごろ》

人参、玉ねぎ、キャベツを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

人参・玉ねぎ・キャベツ

後期《9～11か月ごろ》

③の牛乳とコンソメを入れる前に人参、玉ねぎ、キャベツを取り出し、小さく刻む。小鍋に刻んだ野菜と煮汁を入れて火にかける。沸騰したら、スキムミルクを入れて、少量の塩で味付ける。溶き卵とパセリをちらす。

★使用した材料★ 人参・玉ねぎ・キャベツ・パセリ・卵・スキムミルク

完了期《12～18か月ごろ》

④のコンソメを入れる前に人参、玉ねぎ、キャベツを取り出し、一口大に刻む。小鍋に刻んだ野菜と牛乳の入った煮汁を入れて火にかける。沸騰したら少量の塩で味付けし、溶き卵とパセリをちらす。

★使用した材料★ 人参・玉ねぎ・キャベツ・パセリ・卵・牛乳



相性汁

(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
ベーコン	2枚	① 材料の下準備 ベーコン…1cm幅に切る さつま芋…皮付きのまま、短冊切り 玉ねぎ…太めのせん切り 人参…いちよう切り 糸こんにゃく…ザク切り ねぎ…小口切りにする。 ② 鍋に少量の油を熱し、ベーコン、人参、玉ねぎ、糸こんにゃくを炒める。 ③ 具がかぶるくらいのだし汁を入れてひと煮立ちさせたら、さつま芋も入れて煮る。 ④ 具材が柔らかくなったら、牛乳を入れて味噌で味付ける。 ⑤ ねぎをちらして出来上がり。
さつま芋	1/2本	
玉ねぎ	1/2個	
糸こんにゃく	1/3袋	
人参	小1/3本	
ねぎ	少々	
油	適量	
味噌	大さじ3強	
牛乳	120ml	
だし汁	適量	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

さつま芋、玉ねぎ、人参を軟らかく煮て、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★
 さつま芋・玉ねぎ・人参・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

さつま芋、玉ねぎ、人参を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。だし汁を加えてのばす。

★使用した材料★
 さつま芋・玉ねぎ・人参・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

小鍋に小さく刻んださつま芋、玉ねぎ、人参とだし汁を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、スキムミルクを加えて少量の味噌で味付け、最後にねぎをちらす。

★使用した材料★
 さつま芋・玉ねぎ・人参・ねぎ・味噌・スキムミルク・だし汁

完了期《12～18か月ごろ》

小鍋に小さめに切ったさつま芋、玉ねぎ、人参とだし汁を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、牛乳を加えて少量の味噌で味付け、最後にねぎをちらす。

★使用した材料★
 さつま芋・玉ねぎ・人参・ねぎ・味噌・牛乳・だし汁