



元気汁

(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
玉ねぎ	1 / 2個	① 材料の下準備をする。 玉ねぎ…太めのせん切り 人参…薄く短冊切り ジャガイモ…厚く短冊切り しめじ…小房にわけ 油揚げ…縦2等分して細切り ねぎ…小口切り ② 鍋に水としらす干し、玉ねぎ、人参、しめじを入れて煮る。 ③ ある程度柔らかくなって、ジャガイモと油揚げを加えて煮る。 ④ 全体が柔らかくなったら、みそで味付けて最後にねぎをちらす。
人参	1 / 3本	
じゃが芋	1個	
しめじ	1 / 2袋	
油揚げ	1 / 3枚	
ねぎ	少々	
しらす干し	大さじ3	
みそ	大さじ3弱	
水	適量	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、人参、じゃが芋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★

玉ねぎ・人参・じゃが芋

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、人参、じゃが芋を柔らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・人参・じゃが芋

後期《9～11か月ごろ》

小鍋に水としらす干し、細かく刻んだ玉ねぎ、人参、じゃが芋を入れて、柔らかくなるまで煮る。ねぎも加えたら、少量のみそで味付ける。

★使用した材料★

しらす干し・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ねぎ・みそ

完了期《12～18か月ごろ》

③の油揚げを入れる前に小鍋に取り分ける。大きめの具材を取り出し、小さく切る。再度柔らかくなるまで煮たら、ねぎを加えて少量のみそで味付ける。

★使用した材料★

しらす干し・玉ねぎ・人参・しめじ・じゃが芋・ねぎ・みそ



野菜のそぼろ煮

(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
鶏ひき肉	60g	① 材料の下準備をする。 ジャガ芋…一口大に切る 人参…乱切り 玉ねぎ…短冊切り 生揚げ…角切り (油抜きするとよい) こんにやく…スプーンでちぎる (茹でてあく抜きするとよい) インゲン…1.5cm幅に切って茹でる ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。 ③ 火の通りにくい具から順に加え炒める。 ④ 調味料を加えたら、蓋をして煮る。 ⑤ 味がなじんだら、最後にインゲンを入れて出来上がり。
油	適量	
じゃが芋	2個	
人参	1/3本	
玉ねぎ	1/3個	
生揚げ	1/2個	
こんにやく	1/5個	
インゲン	2~3本	
砂糖	大さじ2	
醤油	大さじ2	
酒	大さじ1	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

じゃが芋、人参、玉ねぎを軟らかく煮て、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★

じゃが芋・人参・玉ねぎ

中期《7・8か月ごろ》

じゃが芋、人参、玉ねぎを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

じゃが芋・人参・玉ねぎ

後期《9~11か月ごろ》

鶏ひき肉を炒めたら小鍋に取り分け、小さく刻んだ人参、玉ねぎ、じゃが芋、インゲンを順に加え炒める。水を入れて軟らかくなるまで煮る。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・インゲン・砂糖・醤油

完了期《12~18か月ごろ》

鶏ひき肉を炒めたら小鍋に取り分け、小さく切った人参、玉ねぎ、じゃが芋、インゲンを順に加え炒める。水を入れて軟らかくなるまで煮る。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・インゲン・砂糖・醤油