

# 豆腐すいとん汁

## (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
豚肉こま切れ	60g	② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豚肉を入れる。(あくが出たら取る)
玉ねぎ	1/3個	③ 人参、玉ねぎを入れる。
人参	1/3本	④ 豆腐すいとんを作る。
ほうれん草	1株	ボールに豆腐を入れてつぶす。小麦粉を少しずつ加えて混ぜる。粉ミルクも入れる。白玉粉も少しずつ加えて混ぜる。(耳たぶくらいの固さになるまで)
豆腐	120g	一口大にちぎりながら、③の汁の中に入れていく。
小麦粉	40g	⑤ すいとんが浮いてきたら、ほうれん草も入れてみそで味付ける。最後にねぎをちらして出来上がり。
白玉粉	40g	
粉ミルク	大さじ1強	
ねぎ	適量	
みそ	大さじ2.5	
だし汁	適量	
① 下準備をする。 人参…いちょう切り ほうれん草…茹でて、2cm幅に切る 玉ねぎ…スライス ねぎ…小口切り		

## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、人参、ほうれん草を軟らかく煮てすりつぶす。茹でた豆腐とだし汁を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・人参・ほうれん草・豆腐・だし汁

### 中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、人参、ほうれん草を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。茹でた豆腐とだし汁を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・人参・ほうれん草・豆腐・だし汁

### 後期《9～11か月ごろ》

③で軟らかくなった具材を取り出し、細かく刻んで小鍋に入れる。だし汁も入れて火にかけ、小さなすいとんを作って入れる。すいとんが浮いてきたら刻んだほうれん草とねぎを加え、少量のみそで味付ける。

★使用した材料★ 基本レシピと同じ

### 完了期《12～18か月ごろ》

③で軟らかくなった具材を取り出し、小さく切って小鍋に入れる。だし汁も入れて火にかけ、小さなすいとんを作って入れる。すいとんが浮いてきたら短く切ったほうれん草とねぎを加え、少量のみそで味付ける。

★使用した材料★ 基本レシピと同じ

# ふわふわ汁 (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
はんぺん	1/2枚	① 材料を切る。 はんぺん, 豆腐…小さく角切り 人参…薄くいちょう切り えのき…2等分 じゃが芋…いちょう切り ねぎ…小口切り ② だし汁を入れた鍋を火にかけ, 人参 じゃが芋, えのきを順に加える。 ③ 具に火が通ったら醤油を加え, 豆腐, はんぺん, わかめを入れる。 ④ 最後に塩で味を調べ, ねぎをちらす。
豆腐	1/6丁	
乾燥わかめ	大さじ1弱	
人参	1/5本	
えのき	小1/2袋	
じゃが芋	小1個	
ねぎ	3~4本	
醤油	大さじ1/2	
塩	少々	
だし汁	適量	

## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

人参, じゃが芋を軟らかく煮て, すりつぶす。茹でた豆腐とだし汁を加えて, ペースト状にのぼす。

★使用した材料★

豆腐・人参・じゃが芋・だし汁

### 中期《7・8か月ごろ》

人参, じゃが芋を軟らかく煮て, 粗くすりつぶす。茹でた豆腐とだし汁を加えてのぼす。

★使用した材料★

豆腐・人参・じゃが芋・だし汁

### 後期《9~11か月ごろ》

②の人参, じゃが芋を煮たところで, 小鍋に取り分ける。軟らかく煮たら, 少量の醤油で味付けて, はんぺん, 豆腐, わかめを入れる。火が通ったら, 具材を取り出し細かく刻む。汁に戻してねぎを入れたら出来上がり。

★使用した材料★

はんぺん・豆腐・わかめ・人参・じゃが芋・ねぎ・醤油・だし汁

### 完了期《12~18か月ごろ》

③までは, 調味料を少なめにして基本レシピと同様に作る。塩で味を調える前に具材を取り出し, 小さく切る。小鍋に具材と汁を入れて火にかけ, ねぎを入れたら出来上がり。

★使用した材料★

基本レシピと同じ

