

じゃがいものカレースープ

(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	1枚半	① 材料を切る。 ベーコン…短冊切り じゃがいも…1.5cm角切り 玉ねぎ…太めのスライス 人参…せん切り いんげん…斜め小口切り, 下茹でする ② 鍋にバターを溶かしてベーコンを炒め、カレー粉をふる。 ③ 玉ねぎ、人参、じゃがいもを順に加え炒めたら、水を加えて煮る。 ④ 具に火が通ったら、調味料を入れて味を調える。 ⑤ 最後にいんげんを入れる。
バター	少々	
じゃがいも	大1個	
玉ねぎ	1/3個	
人参	1/5本	
いんげん	3~4本	
カレー粉	小さじ1	
コンソメ	小さじ1.5 (3.5g)	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
鶏がらスープの素	適量	
水	800cc	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

じゃがいも、玉ねぎ、人参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★

じゃがいも・玉ねぎ・人参

中期《7・8か月ごろ》

じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげんを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん

後期《9~11か月ごろ》

①の材料を切るときに、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげんを離乳食分細かく刻む。小鍋に少量のバターを溶かし、野菜を炒める。水を入れてしっかり煮る。最後に少量の塩で味付ける。

★使用した材料★

じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・
 バター・塩

完了期《12~18か月ごろ》

①の材料を切るときに、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげんを離乳食分小さく切る。小鍋に少量のバターを溶かし、野菜を炒める。水を入れてしっかり煮る。最後に少量の塩で味付ける。

★使用した材料★

じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・
 バター・塩

ひじきの卵とじ汁

(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
乾燥芽ひじき	小さじ1	① 下準備をする。 ひじき…水戻しする 鶏もも肉…こま切れ 玉ねぎ…スライス 豆腐…さいの目切り ねぎ…小口切り ② 鍋に少量の油を入れて熱し、鶏肉ももと玉ねぎを炒める。 ③ だし汁を入れてひと煮立ちさせたら、ひじきを入れる。 ④ 具に火が通ったら醤油と豆腐を入れて、溶き卵をちらす。 ⑤ 最後に塩で味を調える。 ⑥ 汁椀につぎわたしたら、ねぎをかける。
鶏もも肉	60g	
玉ねぎ	1/2個	
豆腐	100g	
たまご	S2個	
ねぎ	適量	
炒め油	少々	
醤油	大さじ2弱	
塩	小さじ1/2弱	
だし汁	800cc	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎを軟らかく煮て、すりつぶす。
 茹でてすりつぶし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・豆腐・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。
 茹でてすりつぶした豆腐とだし汁を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・豆腐・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

④の醤油を入れる前に、具を取り出して細かく刻んで小鍋に入れる。煮汁を加えて火にかける。豆腐を軽くつぶして入れ、溶き卵をちらす。少量の醤油と塩で味付けて、ねぎを入れる。

★使用した材料★ 基本レシピと同じ

完了期《12～18か月ごろ》

④の醤油を入れる前に、具を取り出して小さく切って小鍋に入れる。煮汁を加えて火にかける。豆腐を入れて、溶き卵をちらす。少量の醤油と塩で味付けて、ねぎを入れる。

★使用した材料★ 基本レシピと同じ