

本日のメニュー

7倍がゆと軟飯
昆布だし野菜スープ ～ 豚汁
(離乳初期から完了期まで)

取り分け食って
なあに？

7倍がゆと軟飯

炊き方は別紙(おかゆ～軟飯の炊き方)をご参照ください。

昆布だし野菜スープ ～ 豚汁

| 材料 | 3～4人分 | 作り方 |
|-----------|--------|---|
| 水 | 720cc | *水に昆布を入れ、できればひと晩つけておく。 |
| 昆布 | 10cm | *すべての材料は、小さめに切っておく。 |
| 豚赤身 | 100g | ①だしは火にかけて煮立つ直前に昆布を取り出す。 |
| 豆腐 | 1/3丁 | ②かぼちゃ、玉ねぎ、人参を入れる。 ⇒やわらかくなったら5～6カ月用取り出し |
| 旬(しゅん)の野菜 | | ③豆腐を入れ、みそ1/3量を溶き入れる。 |
| かぼちゃ | 120g | ⇒7～8カ月用取り出し |
| 玉ねぎ | 1/3個 | ④しいたけと豚肉を入れあくを取り、火を通す。 |
| 人参 | 1/2本 | ⇒9～11カ月用取り出し |
| 生しいたけ | 3～4枚 | ⑤小さく切って油抜きした油揚げを入れ、 みそを少し(全体量の1/2になるように)溶き入れる。 |
| 油揚げ | 1/2枚 | ⇒12～18カ月用取り出し |
| いんげん | 4本 | ⑦残りのみそ(全体量の1/2)を溶き入れ、いんげんを加える。 |
| みそ | 大さじ1～2 | ⇒大人用 *大人用に七味とうがらし可 |

※ だし汁を多めに作った場合には、冷ましてから冷蔵し、2～3日中に使い切ります。
煮物、あんかけ、トロトロうどんなど、離乳食の様々な機会に使いましょう。

離乳初期から完了期までの取り分け離乳食！

5～6カ月頃 昆布だし汁、やわらかくなった野菜(裏ごし)
7～8カ月頃 味噌1/3量溶き入れた昆布だし汁、やわらかくなった野菜、豆腐
9～11カ月頃 味噌1/3量溶き入れた昆布だし汁、やわらかくなった野菜、豆腐、きのこ、小さく切った豚肉
12～18カ月頃 味噌1/2量溶き入れた昆布だし汁、やわらかくなった野菜、豆腐、きのこ、小さく切った豚肉、油揚

例えば・・・