

みそ汁(副菜)

材料(大人2人分)

かぼちゃ	70g
玉ねぎ	40g(約1/6個)
なす	50g(約2/3本)
だし	300ml
みそ	16g(大さじ1弱)

野菜は、何でもOK!!
子どもが食べられる食
材を使い、アレンジして
ください♪

作り方

- ①かぼちゃは、わたを除いて、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
なすは、いちょう切りにし、水にさらしてアクをとる。
- ②鍋にだしをいれ、①をやわらかくなるまで煮る。
- ③みそをときいれ、ひと煮立ちさせて火を止める。

とり分け
離乳食

〈5~6か月頃〉

- ②で取り出し、かぼちゃは皮をむき、すりつぶす。
玉ねぎは、すりつぶす。



〈7~8か月頃〉

- ②で取り出し、かぼちゃは皮をむき、フォークの背で細かくつぶす。
玉ねぎは、3~5mm程度のみじん切りにする。
なすは皮をむき、フォークの背で細かくつぶす。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

- ③で取り出し、小鍋に野菜と汁を少量取り分け、だしまたは水を足して煮直す。
食べるときに、7mm~1cmに切る。

