

みそ汁(副菜)

材料 (大人2人分)

かぼちゃ	80g
玉ねぎ	50g
なす	50g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2

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なべにだし汁をいれ、①を柔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、フォークの背でつぶす。
玉ねぎは、みじん切りにする。
なすは皮をむき、フォークの背でつぶす。



〈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、食べやすい大きさに切る。

