



## 具だくさんみそ汁



### ◇材料／1人分◇

- ・大根(かぶ) . . . 30g
- ・さつまいも . . . 30g
- ・にんじん . . . 15g
- ・豆腐 . . . 20g
- ・小松菜 . . . 20g
- ・だし汁 . . . 2カップ
- ・みそ . . . 小さじ1/2

### ◇作り方◇

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② さつまいもの固い所や根は取り除き、1 cm角に切って水にさらす。
- ③ 大根、にんじんはいちょう切り、小松菜の茎は5mm、葉は1 cmに切る。豆腐は1 cmのサイコロ型に切る。
- ④ 鍋に①のだし汁を入れてにんじん、さつまいも、大根、小松菜(茎)を順に入れ蓋をして、食材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆腐と小松菜(葉)を加えてひと煮立ちさせ、赤みそを加えて味を調える。



## 離乳食



### 5～6ヶ月

- ・大根 . . . 10g

- ①大根は皮をむいて大きめに切り、たっぷりの湯で柔らかく煮て、すり鉢でするか裏返しする。
- ②小鍋に大根を戻して、残った煮汁を少し加えて、ペースト状に仕上げる。

### 7～8ヶ月

- ・大根 . . . 10g
- ・さつまいも . . . 20g
- ・にんじん . . . 10g
- ・だし汁 . . . 適量

- ①大根、さつまいも、にんじんは皮をむいて5 mm角に切る。
- ②材料を全て鍋に入れ、だし汁をひたひたに入れて、柔らかくなるまで煮る。

### 9～11ヶ月

- ・大根 . . . 20g
- ・さつまいも . . . 20g
- ・人参 . . . 10g
- ・豆腐 . . . 20g
- ・だし汁 . . . 適量
- ・しょうゆ . . . 1滴

- ①大根、さつまいも、にんじんは皮をむいて、7～8mm角に刻み、さつまいもは水にさらす。
- ②豆腐は7～8mm角に刻む。
- ③材料を全て鍋に入れ、柔らかくなるまで煮たら、しょうゆを加えて風味付けをする。