



季節の取り分け離乳食

☆≡ 野菜たっぷり豚汁 ☆≡

○ 材料（大人な2人分と赤ちゃん分）

豚しゃぶしゃぶ用肉……………100g
にんじん……………1/2本
大根……………1/8本
じゃがいも……………1個
ごぼう……………1/4本
水……………3カップ
みそ……………大さじ2
青ねぎ……………少々



調理時間（大人用）：約30分1
（取り分け用）：約10分

○ 大人用の作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんと大根は4mm厚さのいちよう切り、じゃがいもは5~6mm幅のいちよう切り、ごぼうは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に分量の水と①をの材料すべて入れ、野菜がやわらかくなるまで約15分煮る。
- ③ ②にみそを溶き入れ、器にもって、小口切りにした青ねぎを散らす。

【 取り分けポイント 】

- 野菜の多い豚汁は、取り分ける料理に最適です。
みそには塩分が含まれているので、溶き入れるまえに取り分けます。
- 1歳くらいになったら、大人用の豚汁の汁は2倍くらいに薄めてあげましょう。



☆ 裏面に離乳食の成長期ごとに取り分け離乳食のレシピが載っています。





☆彡 取り分け量と作り方 ☆彡

大人用のレシピの材料、作り方から取り分けて作ったレシピです。

○ 5～6 か月頃（にんじんと大根のとろとろ）

- ②から取り出したにんじんと大根……………各 2 きれ
- だし汁（プラスする分量外の食材）……………小さじ 1

にんじんとだいこんをすりつぶし、混ぜ合わせる。
だし汁を加えてのばす。



○ 7～8 か月頃（野菜 3 種の茶巾しぼり）

- ②から取り出したじゃがいも……………各 2 きれ
- ②から取り出したにんじんと大根……………各 1 きれ

取り出した材料をすりつぶし、混ぜ合わせる。
ラップに包み、上をぎゅっとひねって茶巾にしぼる



○ 9～11 か月頃（ミニ豚汁）

- ②から取り出したにんじん、大根、豚肉…各 2 きれ
- ②で材料を煮だし汁……………大さじ 2

取り出した材料をみじん切りにする。
みそを入れていない大人用のだし汁を混ぜ合わせる。



○ 12～18 か月頃（ミニ豚汁）

- ②で取り出したにんじん、大根、豚肉、ごぼう
……………各 2 きれ
- ③の豚汁の汁……………大さじ 2
- お湯（分量外のプラスする食材）……………大さじ 1

取り出した材料を小さく切り、器に入れる。
大人用の豚汁の汁を取り、お湯と混ぜて器に注ぐ。

