

## 豆腐と青菜の煮物 (1回分)

豆腐 (絹ごし)	30 g	水	45 mL
麩	1 g (小 1 個)	水溶きかたくり粉	
青菜 (葉先)	5 g	かたくり粉	小さじ 1/2
		水	小さじ 1

- 1 豆腐は湯通しして、2~3ミリ大につぶす。
- 2 麩は水につけて柔らかく戻し、細かく刻むかつぶす。
- 3 青菜の葉先を柔らかくゆで、みじん切りにする。
- 4 分量の水と、①の豆腐、②の麩、③の青菜を入れて煮立たせる。
- 5 いったん火を止め、④に水溶きかたくり粉を2/3くらい加え、火にかけよく混ぜながらとろみをつける。

※ 水溶きかたくり粉を加える量を加減することで、とろみが調節できます。

## ささみとキャベツのスープ煮 (1回分)

鶏ささみ	10g	ゆで汁または野菜スープ	45mL
にんじん	10g	水溶きコーンスターチ	
キャベツ (やわらかい部分)	10g	コーンスターチ	小さじ 1/2
		水	小さじ 1

- 1 鶏ささみは筋を取り、包丁をねかせて薄いそぎ切りにし、ゆでる。  
火が通ったらすり鉢に入れ、細かくすりつぶす。
- 2 にんじんは皮をむいて3~4センチ長さに切り、縦に半分又は4等分にし、水から柔らかくゆでる。すり鉢に入れ、スプーンの背などでつぶす。(かたまりがほぼなくなり、残ったかたまりが2~3ミリ大になるくらい)
- 3 キャベツは熱湯で柔らかくゆで、細かいみじん切りにする。
- 4 小鍋に②のにんじん、③のキャベツ、ささみのゆで汁を加えて火にかける。  
煮立ったら、①の鶏ささみを加え、ひと煮立ちさせる。
- 5 いったん火を止め、④に水溶きコーンスターチを2/3くらい加え、火にかけよく混ぜながらとろみをつける。

※ 水溶きコーンスターチを加える量を加減することで、とろみが調節できます。

## ベビーフードを使ったアレンジレシピ

### ゆで野菜 + ベビーフードで栄養バランスアップ

じゃがいも	中 1 / 3個分 (20g)
ベビーフード (フリーズドライタイプ)	適量
熱湯	適量

- 1 ジャがいもは皮をむいて1センチ角に切り、水に5分くらいさらす。
- 2 鍋に①のじゃがいもを入れ、たっぷりの水で柔らかくゆでる。
- 3 ゆでたじゃがいもをスプーンなどでよくつぶす。
- 4 ベビーフードは表示量の湯で溶き、③と和える。

※ ジャがいもの代わりに、ゆでた野菜 (にんじん、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリーなど) でいろいろ試してみましょう。

## ～便利メモ～

### ★大人の野菜スープを作る途中で、取り分ける場合★

- 1 野菜は、油や固形スープや調味料を入れずに柔らかく煮る。
  - 2 離乳食分を取り出して、細かく刻むかつぶす。
  - 3 別の小鍋に、②と煮汁を加えサッと煮て、とろみをつけて食べやすくする。
    - 野菜の大きさや種類を変え、味噌こしやザルなどに入れて煮ると、取り出しやすい。
- ※ ベビーフードの野菜スープを使う場合は、表示量の2倍の湯で溶く。