

豆腐と青菜の煮物 (1回分)

豆腐（絹ごし）	30g	水	45mL
麩	1g（小1個）	水溶きかたくり粉	
青菜（葉先）	5g	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ミリ角程度につぶす。
- ② 麩は水につけて軟らかく戻し、細かく刻むかつぶす。
- ③ 青菜の葉先を軟らかくゆで、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。

※ 水溶きかたくり粉の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、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、水から軟らかくゆでる。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 キャベツは軟らかくゆで、細かいみじん切りにする。
- ④ 小鍋に①のささみ、ゆで汁、②のにんじん、③のキャベツを加えて、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

- ① じゃ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、たっぷりの水で軟らかくゆでる。
- ③ ゆでたじゃがいもをスプーンなどでよくつぶす。
- ④ ベビーフードは表記されている方法で作り、③と和える。

※ じゃがいもの代わりに、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軟らかく煮る。
- 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、ザルなどに入れて煮ると、取り出しやすい。