

ぶた汁

大人レシピ

【材料】大人2人

豆腐	1/2丁
さつまいも	1本
大根	1/4本
にんじん	1本
たまねぎ	1/2個
豚肉	100g
だし汁	3カップ
味噌	大さじ2
小ねぎ	2本

【作り方】

- ①さつまいも、大根、にんじんは皮をむいて5mm幅のいちよう切りにする。
- ②たまねぎは皮をむき、5mm幅に繊維に沿って切る
- ③豆腐は7mm角ぐらいに切る。
- ④鍋にだし汁、さつまいも、大根、にんじん、たまねぎを入れ、中火で野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら豚肉と豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら味噌を入れ味を整える。
- ⑥小ねぎを小口切りにし、上にのせる。



離乳食の味つけの 基本！

だし汁の取り方

【材料】

かつお節：1袋（2.5g）
お湯：1カップ

【作り方】

茶こしにかつお節を入れ、お湯を回しかける。

ごっくん期

《5～6カ月頃》

豆腐・さつまいも



【作り方】

- ①豆腐は茹で、すりつぶす。だし汁を加えてのばす。
- ②さつまいもは皮をむいて柔らかく茹ですりつぶす。だし汁を加えてのばす。

もぐもぐ期 《7～8カ月》

豆腐とさつまいもの

だし煮



【材料】

たまねぎ：15g さつまいも：15g
豆腐：15g だし汁：1/2カップ
片栗粉：小さじ1/2 水：小さじ1/2

【作り方】

- ①たまねぎとさつまいもは皮をむき、やわらかく茹で、小さく刻む。
- ②豆腐は5mm角に切る。
- ③鍋にだし汁と①、②を入れて煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

かみかみ期 《9～11カ月頃》

ぶた汁



【材料】

さつまいも：15g 大根：20g
にんじん：10g 豚肉赤身：10g
豆腐：10g だし汁：1カップ
味噌：小さじ1/2

【作り方】

- ①大人レシピの④からさつまいも、大根、にんじんを取り出し、粗く刻む。
- ②豆腐を5mm角に切る。
- ③鍋に①、②とだし汁を入れ煮る。
- ④豚肉赤身を小さく刻み、③に入れる。
- ⑤豚肉赤身が煮えたら、味噌を入れる。