

ひじきの具だくさんスープ 大人レシピ

【材料】 大人2人分
鶏肉（小間切れ） 60g
ほうれん草 80g
木綿豆腐 60g
にんじん 24g
玉ねぎ 40g
干しひじき 4g
卵 1個
サラダ油 小さじ1
だし汁 150ml
薄口しょうゆ 9ml（小さじ1と1/2）
塩・こしょう 少々
水溶き片栗粉 少々

【作り方】
①干しひじきは水に戻しておく。
②ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切る。豆腐はさいの目切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎはせん切りにする。
③鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、①のひじきを軽く炒める。
④③にだし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮たら、豆腐とほうれん草を加え、ひと煮立ちする。
⑤④を薄口しょうゆ、塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

離乳食の味つけの基本！！

だし汁の作り方

【材料】
かつお節：1パック（2.5g）
お湯：1カップ（200ml）

【作り方】
かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。



ごっくん期《5～6カ月》

ほうれん草・豆腐ペースト

【作り方】

①ほうれん草は茹でてすりつぶし、お湯かだしでのばしてとろとろにする。

①豆腐は茹でてすりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

豆腐とほうれん草のだし煮

【材料】
豆腐30g ほうれん草20g 人参5g
だし汁1/2カップ 水溶き片栗粉 少々

【作り方】

①ほうれん草は茹でて、細かく刻んでおく。人参もみじん切りにする。豆腐は粗つぶしにしておく。

②小鍋にだし汁を入れて加熱し、にんじんを入れて柔らかくなるまで煮る。さらに、ほうれん草、豆腐を加え、ひと煮立ちしてから水溶き片栗粉でとろみをつける。

かみかみ期《9～11カ月》

ひじきのスープ煮

【材料】
豆腐40g ほうれん草20g にんじん5g
ひじき1g だし汁1/2カップ
しょうゆ1.2滴 水溶き片栗粉少々

【作り方】

①ひじきは水に戻して、みじん切りにする。

②ほうれん草は茹でてみじん切りにする。人参は5mm長さの薄切りにする。豆腐は5mm角に切る。

③小鍋にだし汁を入れて加熱し、にんじん、ひじきを入れて柔らかくなるまで煮る。

④③さらに豆腐、ほうれん草を加え、しょうゆで香りをつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。