

夏野菜の香りみそ汁



【材料】 ●2人分

トマト …小1個
なす …1/2本
みょうが…1個
大葉 …2枚
サラダ油…大さじ2
みそ …大さじ1
だし汁 …1と1/2カップ

【作り方】

- ① トマトはくし形に切る。なすは半月切りにし、水にさらしてからキッチンペーパーなどで拭きとる。みょうがは小口切りに、大葉は千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱してなすに焼き目がつくまで炒め、だし汁を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ トマトを加えたら火を弱め、みそを溶き入れる。
- ④ 火を止めて器に盛り、みょうがと大葉を散らす。

【1人分栄養量】

エネルギー：151kcal

たんぱく質：2.5g

脂質：12.6g

食塩相当量：1.3g

●野菜量：100g

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

トマトペースト

材料

トマト（大人①からとりわけ）…15g

だし汁 …大さじ1

つくり方

- 1 耐熱容器にトマトとだし汁を加え、電子レンジ（600w）で20秒加熱し裏ごしする。

カミカミ期 9～11 か月頃

なすのトマトスープ

材料

なす・トマト（大人①からとりわけ）…各10g

だし汁（大人②からとりわけ）…45ml 粉チーズ…小さじ1/2

つくり方

- 1 なす・トマトは皮をむき1cm角に切る。
- 2 なすは大人②と一緒に炒め、だし汁と1のトマトを加えてひと煮立ちしたら器に盛り、粉チーズを振る。

★大人のトマトを加える前に取り出すとお手軽です。

*ゴックン期のレシピは、離乳食を始めて慣れてきたころのメニューです。

*はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳まで使いません。

*新しい食材は1種類ずつ、少量から増やしていきましょう。

モグモグ期 7～8 か月頃

なすの煮びたし

材料

なす（大人①からとりわけ）…15g

だし汁…大さじ1

つくり方

- 1 なすは皮をむき、やわらかくなるまで茹でる。
- 2 粗く刻んでだし汁とあわせる。

パクパク期 12～18 か月頃

おみそ汁

材料

なす・トマト（大人③からとりわけ）…各10g

みそ汁（大人③からとりわけ）…30ml お湯…40ml

つくり方

- 1 なす・トマトは大人③からとりわけ、1cm角に切る。
- 2 1に大人③のみそ汁とお湯を加える。

横手市おすすめレシピ集

