

離乳
後期

みそ汁

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

だし汁 …………… 2カップ(400ml)
キャベツ …………… 2枚 : ざく切り
焼き麩 …………… 5個 : 水で戻して水気を絞る
みそ …………… 大さじ1/2
青菜(ほうれんそうなど) …… 適量 : 軟らかくゆでて
細かく切る

Point

おいしいみそ汁は
だしが決め手です。

離乳食が進んでくると、
少量の調味料を加える
ことで食事が進むことも
あります。

作り方

- ① 鍋に、だし汁・キャベツを入れて軟らかく煮て、麩を加え、みそで調味する。
- ② 子ども用にキャベツの葉先部分と麩を1個取り出し、粗みじんに切る。
- ③ お椀に②と青菜を入れ、汁をそそぐ。
*大人用にはお好みでみそを足す。