

◇ 大人2人分+赤ちゃんの分量 ◇

◀ 材料 ▶

- ・昆布だし 1と1/2カップ(300ml)
- ・味噌 小さじ1強(8g)  
+大さじ1弱(16g)
- ・具材（豆腐、野菜など） 適量



◀ 作り方 ▶

- ①野菜などの具材を、5mm角程度の大きさに切っておく。  
昆布だし（300ml）の中に野菜を入れ、ふたをして煮る。



- ②ほうれん草は、別鍋でクタクタに柔らかくなるまで下茹でして、細かく刻んでおく。



葉先だけを使う



やわらかくゆでる



水にさらす



細かく刻む

- ③野菜が柔らかくなったら豆腐と②のほうれん草を加える。その後、味噌小さじ1強（8g）を入れ、少々煮る。



ここがポイント！

だしと野菜のうま味で少量のお味噌でもおいしいです。



- ④赤ちゃん用に、味噌汁（大さじ3）+具（豆腐大さじ1、野菜大さじ1）を取り出す。



5倍がゆとあわせると基本の離乳食献立になります。

- ⑤取り出した後の汁に、残りの味噌大さじ1弱（16g）を加えて、大人用を仕上げる。