



なすの煮物・きゅうりの煮物・5倍がゆ

(中期：7～8カ月)



<材 料> 1人前

なす 25g きゅうり 20g かつお・昆布だし 適量
5倍がゆ (米1に対して水5で炊いたおかゆ)

<作り方>

- ① なす、きゅうり共に皮をむいて、5mm角に切る。
- ② 水300ccにかつお5g・昆布5gをお茶パックに入れて鍋で煮出しだし汁を作る。
- ③ ②を適量小鍋に入れて、なすを入れ沸騰したら静かに煮る。きゅうりも同様に煮る。
- ④ 5倍がゆ、③をそれぞれマッシャーを使い粗く潰す。
- ⑤ それぞれの容器に入れて、味噌汁の上澄みを添える。



<ワンポイント>

保育所ではお茶のパックに昆布とかつお節を入れて煮出した物を使っていますが、顆粒タイプのベビーフードの物を使っても便利だと思います。