



おかゆペースト・豆腐の煮物ペースト・味噌汁の上澄み



(初期：5～6カ月)



<材 料> 1人前

豆腐 30g だし汁 50cc ごはん 60g 水 100cc
味噌汁 だし汁100cc 味噌2g

<作り方>

- ① 小鍋にごはんと水を入れて柔らかく煮る。
- ② 小鍋にだし汁と豆腐を入れて少し煮込む。
- ③ 小鍋にだし汁を煮立て、味噌を2g入れて火を止め、味噌が沈むまで置く。
- ④ ①・②をブレンダーを使いペースト状にする。
- ⑤ ④のペーストと味噌汁の上澄みを盛り付ける。



<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だし汁を使っていますが、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。