

## ◆ みそ汁 ◆

・大人用

材料（2人分）

じゃがいも	60g
にんじん	30g
大根	70g
干しわかめ	小さじ1
だし汁	1.1/2カップ
みそ	大さじ1

作り方

- ① じゃがいも・にんじん・大根をいちょう切りにする。
- ② わかめは水で戻して水けをきっておく。
- ③ なべにだし汁と①を入れ火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ②を入れひと煮立ちさせ、みそを加える。沸騰する直前に火を止める。

季節の野菜を利用した、具たくさんみそ汁で、野菜がたっぷりとれると良いですね。



・かみかみ期（9～11カ月頃）

材料（1人分）

みそを入れる前のやわらかくなったじゃがいも・にんじん・大根  
みそ汁の上澄み

作り方

- ① やわらかくなったみそ汁の具を1cm弱に切る。
- ② みそ汁の上澄みを加える。

・パクパク期（12～18カ月頃）

材料（1人分）

大人と同じみそ汁

作り方

- ① 大人と同じみそ汁の具を器に盛る。汁を少し注ぐ。

<汁に加える具の食べにくい食材>  
わかめ・えのきたけは細かくきざむなど工夫してみましよう。