

簡単！離乳食取り分けレシピ



コンソメいらずの野菜コトコトシンプルスープ

コンソメも油も使わず、野菜と水でことこと煮ます。

材料／大根、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、芋類、きのこなど。

作り方

1 手元にある野菜を 1 cm弱の大きさに刻みます。

2 なべに野菜を順番に入れます。

芋類、きのこを下に、中間はたまねぎ、一番上は人参にします。

3 ひたひたの水を加えて、ふたをします。中火で 10 分、弱火で 10 分ことこと煮ます。

4 野菜が柔らかくなったらかき混ぜて出来上がりです。

大人が食べる時に塩少々で味を調えます。

・上澄みを・野菜をつぶして・刻んで・ミキサーで

取り分けの基礎

基本的に大人と子どものごはんを同時に作っていきます。

途中過程で分けて、味を決めていきます。時々はお子さんの味に合わせるのも

濃い味に慣れてしまった大人の味覚回復にもおすすめです。

◆みそ汁・具（大根、人参、芋類）を昆布入りのだしでやわらかく茹でます。

味噌をとく前にとりだします。

・つぶして・刻んで・味噌を加えたものを薄めて

・そのまま・上澄みを・具を豆腐などにする

◆茹で野菜・蒸し野菜・・・サラダや味付け前に

◆シチュー、カレーを煮込む前に

**もっと食について知りたい方はこちらもご覧ください。

**

ホームページ <http://wakuwakuwork.jp/>

ブログ <http://ameblo.jp/wakuwakuwork-nona/>