

✦大人の食事と一緒に作る 離乳食・幼児食（9か月～18か月ごろ）

●野菜のみそ汁

【材料】 大人2～3人分

<野菜 例>

じゃがいも……………小1個

玉ねぎ……………1/6個

小松菜……………2本

だし汁……………2カップ

みそ……………大さじ1



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて少し厚めのいちよう切り、玉ねぎは長さ1.5cm、幅5～10mmに切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。小松菜の茎、じゃがいも、小松菜の葉の順に加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶きながら加え、火を止める。 ★こども用にはここで取り分ける

子ども用は

湯またはだし汁を加えて味をととのえる（味の濃さは大人の半分以下を目安に）。
※大人のみそ汁を作る時に、分量のみそを入れた時点で取り分けてもよい。

子ども向けに野菜を食べやすくするコツ

- ✿ せん切りや薄切りよりもいちよう切りや短冊切りなど、繊維を短く切る切り方にすると食べやすくなります。

管理栄養士からの一口メモ

- ★ 大人は1日に野菜料理5皿以上をとることが目標です。
野菜をたくさん入れたみそ汁は野菜料理1皿分になります。
やわらかく煮えたみそ汁の野菜は子どもも食べやすいため、大人も子どもも野菜をとりやすい料理です。