

9~11か月の離乳食 大根とにんじんの 味噌汁

材料（大人2人+赤ちゃん分）

大根	100g
にんじん	50g(中1/3)
大根の葉(ゆで)	少々(大人用)
みそ	大さじ2/3
だし汁*	300ml

①



大根、にんじんともに0.5cm角で、7~8cmの拍子木^{ひょうしぎ}切りにする
(いちょう切りでも良い)



にんじんも大根と
同じように切っ
てください



②



だし汁に大根とにんじんを入れ、
蓋をしてゆでる

③ やわらかく
なったら、味噌を
入れ溶かし
できあがり



赤ちゃん用に

大根 4~5本
にんじん 2~3本
味噌汁
(2倍に薄めたもの)
60ml(大さじ4)

大人用に

大根の葉を加えると良いです
ね

*だし汁の取り方



沸騰した湯にかつおぶしを加える。

※写真は水1.5ℓ
かつおぶし25g



火を止め、かつおぶしが沈むのを待つ



ざる等でこす

- ・塩分が入っていないパックのだしなども利用できます。
- ・多めに作って冷蔵庫(2~3日)に保存しておくと便利です

