

✧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 1 cm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。 ★こども用にはここに取り分ける

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、半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。