

初期
取り分け

味噌汁



材料

玉ねぎ、にんじんなどの野菜、豆腐等



お子さんが食べられる食材を取り入れましょう

だし汁（昆布&干し椎茸）



味噌（大人用）



詳細は【だしのとり方①】へ！

作り方

① 野菜は食べやすい大きさに切る。



② 鍋に①の野菜とだし汁を入れ軟らかくなるまで煮る。



注意！

市販のだしの素は塩分が多いので、使用する場合は、子ども用に取り分けてから入れましょう！

★取り分けて子ども分を作る

A ②の食材を取り出して裏ごしまたはすりつぶす。



B 水分が足らなければ②のだし汁でのばしてペースト状にする。



葉物野菜は刻んでからすりつぶし、だし汁を加えてとろみをつけると食べやすくなります。詳細は【青菜ペーストの作り方】へ！

★大人の分を作る（②の続き）

③ 火を止めて味噌を溶き入れる。



やってみよう！

だし汁の代わりに水、味噌の代わりにコンソメを使用すると、コンソメスープになります♪



できあがり！

大人用



子ども用

