



## 離乳食レシピ

### ★にゅうめん

令和3年3月

#### 【材料】（子ども1人分）

ふしめん	10g
油揚げ	5g
にんじん	5g
玉ねぎ	10g
大根	10g
はくさい	10g
豆腐	15g
昆布だし汁	適量
みそ	少々

#### 【作り方】

- ① ふしめんをゆでておく。
- ② 油揚げは湯通しする。
- ③ 材料は進み具合に合わせて切る。
- ④ だし汁で③を軟らかく煮る。
- ⑤ みそで味をつける。
- ⑥ ふしめんを入れる。



※赤ちゃんはうす味でも素材の味でおいしく感じる  
ことができます。

※寒い時期におすすめのメニューです。いろいろな  
野菜をいれてみましょう。

※9か月ぐらいになると、かつおや煮干しのだし汁  
も使えます。大人のお汁作りからとり分けがで  
きるようになりますね。



善通寺市 子ども課