



「豆腐と野菜の味噌煮と うすいすまし汁の作り方」

【材料】1人分

(豆腐と野菜の味噌煮)

- 絹豆腐・・・30g
- 大根・・・10g
- 人参・・・5g
- 出し汁(削り節)・・・適宜
- 味噌・・・ごく少々

(うすいすまし汁)

- 玉ねぎ・・・10g
- だし汁(削り節)・・・65g
- しょうゆ・・・ごく少々

<盛り付け例>



【作り方】<豆腐と野菜の味噌煮>

- (2) 豆腐と野菜をだし汁でやわらかく煮る。
- (2) 味噌を入れます。

【作り方】(うすいみそ汁)

- (1) 鍋にだし汁と野菜を入れてやわらかく煮ます。
- (2) 味噌をいれます。

6か月頃のお子さんは
すりつぶすか裏ごしす
ると食べられます！！



<盛り付け例>

