

## 大人の食事から取り分け離乳食



市販の「天然だしパック（※調味料不使用のもの）」を使用すれば、離乳食に使えるし、大人もおいしい♪

天然だし+野菜（人参、玉ねぎ、キャベツ等）  
やわらかく煮たら、離乳食に展開。

★バリエーション（7、8か月頃～）

- ①トマトジュースや缶詰を加えてトマトスープ♪
- ②牛乳や豆乳を加えてミルクスープ♪
- ③青のりや焼きのりを加えて、のりスープ♪
- ④溶き卵を加えてかき玉汁♪
- ⑤豆腐やおさしみを加えれば、主菜+副菜の一品に♪

大人は・・・

味噌を加えて味噌汁に。洋風コンソメを加えてスープも○