

“なすそうめん”からの 取り分け離乳食

～郷土料理を作って一緒に食べよう～



(公社) 香川県栄養士会の
HPにもいろいろなレシピが
掲載されています♪

なすそうめん

材料

(大人2人分+赤ちゃん1人分)

なす…………… 2個(200g)
そうめん………… 70g
鶏むねひき肉… 100g
〔片栗粉………… 小さじ1
水…………… 大さじ2
だし汁…………… 300ml
しょうゆ………… 20ml
砂糖…………… 15g
〔しょうが……… 1かけ
ねぎ…………… 少々
大葉…………… 少々

作り方

- ① なすは皮をむいて縦6等分に切り、斜めに切り目を入れて水であく抜きする。
- ② そうめんは硬めにゆでて洗い、水切りする。
>>7～8か月 >>9～11か月 >>1才～
- ③ 鶏ひき肉は片栗粉と水を加え、よく混ぜてふんわりラップし、電子レンジ600Wで1分ほど加熱してほぐす。
- ④ 鍋でだし汁200mlを沸かし、なすを煮る。煮えてきたら③を入れて柔らかくなるまで煮る。
>>7～8か月
- ⑤ なすが柔らかくなったら、しょうゆと砂糖を加えて煮る。
(やや濃い目の味) >>9～11か月 >>1才～
- ⑥ ⑤にそうめんを入れ、ひと煮立ちさせる。
(そうめんを煮すぎないように注意する)

[大人用]

- ⑦ 好みでごま油(分量外)を加え、しょうが、ねぎ、大葉を添える。
※汁は温かくしても冷やしてもよい

大人用

5～6か月ごろ

※なすは野菜に慣れた6か月ごろから始める。
※そうめんは6か月以降から食べさせる。

*ひき肉の代わりにたんぱく質として、豆腐を使用します。

<材料から取り分けるもの>

なす…………… 10g
そうめん………… 3g
だし汁…………… 小さじ1
水溶き片栗粉…… 少々(分量外)
豆腐(絹ごし) …… 20g(分量外)

<作り方>

- ① なすは皮をむいて柔らかくゆで、すりつぶして、うらごしする。
- ② そうめんは表示時間の2倍程かけて柔らかくゆでた後、水洗いして塩分をとってすりつぶしうらごしする。
- ③ 鍋にだし汁と①②を入れて煮る。
水溶き片栗粉を入れ、とろみがつくまで加熱し、器に盛る。
- ④ 豆腐はゆでてすりつぶしてとろとろにして、③にのせる。

野菜類はそれほど気にしなくてもよいが、
はじめて食べる食材は別々に茹でた方がよい。

硬さは初めはポタージュ、慣れたらヨーグルトくらいにする。
硬いときは湯冷ましやゆで汁でのばす。

豆腐

そうめん

なす

盛り付けて