

# “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

### 作り方

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

### 大人用

- 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よく抜きする。
- 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

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。

\*ひき肉の代わりのたんぱく質として、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

