

●海のころころ煮●

材料（2人分）

カットわかめ …………… 1g
コーン缶 …… 小1/2缶（60g）
じゃがいも …………… 小1/2個
にんじん …………… 1/4本
だし汁 …………… 1.5カップ
みりん、しょうゆ …………… 適量



作り方

- ①じゃがいもとにんじんは8mm角に切る。
- ②だし汁で①を煮て、水で戻したわかめ、コーン缶（汁ごと）を加えさらに煮る。
- ③みりとしょうゆで味を調える。

★このメニューの取り分け離乳食のポイント★

- ・②のじゃがいもとにんじんをだし汁と一緒に取り出す。スプーンで軽く具材を潰す。
- ・中期（離乳食開始から1～2か月経った頃）はわかめが入っていても良い。
- ・③の大人向けに調味料を入れる前に取り出すと離乳食として使うことができる。

コラムその1 だしの取り方（作りやすい分量）

- ①鍋に水4カップと昆布10cmを入れて30分ほど置く。
- ②①を火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③沸騰したらかつお節20gを加えて、浮き上がってきたら火を止めて沈むまで待つ。
- ④③を濾す。

※まとめて作り冷凍保存しておくとも便利。製氷皿で凍らせても良い。

コラムその2 10倍粥の作り方

- ①大きめの湯のみを用意する。その中に米大さじ1と水大さじ10入れる。
 - ②炊飯器（大人用のお米が入ったもの）の中央に①の湯のみを入れて炊く。
- ※周りは大人用のごはん、湯飲みの中は10倍粥が炊き上がる。

お食事について、わからないことがあれば昭和保健センター保健予防課 管理栄養士
（TEL052-735-3962）へご相談ください。

