



# 9～11か月頃の離乳食



## ～離乳食後期～

離乳食にもずいぶん慣れてきましたね。

食べられる食品が増えたり、食事の回数が3回になるなど、家族の食事に近づいていきます。

### これからの離乳食のポイントは

- 1日3回食べる（朝は起こして）
- お母さん（家族）と一緒に食べる
- お母さん（家族）もバランスよく食べる
- お母さん（家族）の食事から取り分けて作る
- 味付けは家族の食事の1/2くらいの薄さで
- お母さん（家族）の食事を赤ちゃんメニューに寄り添って作る

### 食事の回数

2回食を始めて2か月くらいだったら、3回食へすすめる目安です。

2回食プラスαくらいから徐々に量を増やしてみましょう。

### 食事の時間

与える時間はだんだんと大人の食事時間に合わせていきましょう。ママと一緒に食べるとあかちゃんもうれしいですよ。しかし、夜遅い時間に離乳食を与えるのは避けたほうがいいでしょう。遅くとも夜7時台には3回目が終わるようにしましょう。

朝も7時くらいには起こしてあげて、朝の離乳食の時間を作りましょう。

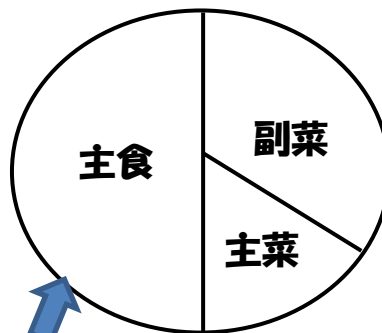
### 栄養のバランス

- 毎食 主食（ごはんなど）  
副菜（野菜・海藻・きのこ類）  
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

をそろえましょう。

できるだけ、主食とおかずを別々に用意しましょう。  
いろいろな味・食感を体験すると、もぐもぐの練習になります。

お父さん、お母さんの食事も  
主食・副菜・主菜をそろえましょう。



**主食・副菜・主菜の  
量の割合イメージはこちら**

## 1回のみやす量

赤ちゃんの食欲や成長・発達には個人差がみられますから、目安としてご覧ください。  
主食・副菜・主菜のバランスがそろっていれば、少食でも無理強いしなくて大丈夫。

		9か月 ~ 11か月	
主食	穀類	 全がゆ (90g)	➡ 軟らかいご飯 (80g)
副菜	野菜 海藻 きのこ 果物	 大さじ3 (40g)	➡ 大さじ4 (50g) 煮てやわらかくなる野菜ならほとんど使えるようになります。
主菜	たんぱく質食品	 全卵 1/2	➡ 全卵 2/3個
油	油脂類	少量	➡ 少量

### ★主食 おかゆ(90g)に代わる食品と調理の例

**食パン (8枚切り) 2/3枚**  
やわらかければそのままちぎって。  
加熱した牛乳やミルクに浸してあげても。  
もちろんパン粥として煮ても。

**素麺・うどん(干) 2/5束**  
やわらかく茹でて、1~2cm長さに切り、  
醤油で味付けしだし汁でくたくたに煮る。  
手づかみ食べができるようになったら、  
3cmくらいの長さにしてもいい。

**スパゲッティ・マカロニ 20本**  
やわらかく茹でて、1~2cm長さに切る。  
ツナ缶やみじん切りにした野菜と  
トマトソースやホワイトソースで煮る。

**ホットケーキ 5cm幅で焼いたもの2枚**  
やわらかく焼いてちぎって与える。  
加熱した牛乳やミルクに浸してあげても。  
試食を参考に♪

**さつまいも 1/4本弱(50g)**  
**じゃがいも小1弱**  
茹でたり・ふかして、つぶす。  
つぶし方を少しずつ粗めにしてい  
く。  
肉じゃがや煮物なら、味がしみ込  
む前にお母さんの食事から取り分  
けることができる。

**コーンフレーク1/2カップ**  
加熱した牛乳やミルクで  
浸したり煮る。

**オートミール大さじ2~3**  
お湯でよく煮た後、  
牛乳やミルクなどで煮る。

### 味付け・調理

大人の1/3~1/2くらいの濃さの味付けにしましょう。

煮物、みそ汁、具入りのスープ、鍋もの、蒸し煮、炒め煮などの、「煮る」「蒸す」料理を  
ママたちの食事に取り入れると、赤ちゃんの食事に取り分けやすいですね。

調味料は今まで使っていた、砂糖、醤油、塩、味噌、油に加えて、ケチャップ、マヨネ  
ーズ(全卵を食べていたら)などが使えます。  
顆粒のだしを使うのはもうちょっと待ちましょう。

## ★主菜 卵1/2個に代わる食品の例



### 豆腐 1/5丁

1 cm角位の大きさにみそ汁や煮物として。チャンプルーやマーボー豆腐（市販の素はまだ早い）などもおいしい。

### 納豆 1/3パック

ひき割りならそのまま茹でてごはん。野菜と和えものにしても。

### 高野豆腐 1/3枚

すりおろして野菜と煮たり、やわらかく煮た後、みじん切りにしてとろみをつけて。



無糖のヨーグルト 1/2カップ

### 魚類（白身・赤身・青皮）

大さじ1と1/2



やわらかく煮たり、焼いたりしてほぐして。ぱさつくと食べにくいのであんなかけの具にするのもおススメ。

### 肉類

（鶏・豚・牛の脂の少ないところ）



大さじ1と1/2

最初はひき肉からが使いやすい。肉じゃがや煮物に使った肉をほぐして。

## ★副菜(大さじ3~4) 食品の例

### ほうれんそう・小松菜などの青菜

やわらかく茹でて、5mmくらいのみじん切りにする。汁物や炒めもの、和えものなどに使える。

### 人参・大根・かぶなどの根菜

家族の煮物と一緒に薄味で煮る。やわらかくなったらつぶしたり、細かく切る。みそ汁の具としても。人参はせん切りにしてひじきや切干大根と一緒に煮て、やわらかくなったら細かく切る。

### なす・トマト・玉ねぎ

火を通すとやわらかくなるので、みそ汁、煮物、トマト煮、炒め煮などで使える。肉と一緒に使うとおいしい。

### キャベツ・白菜などの葉もの

繊維を切るように切り、やわらかく煮る。ポトフなどの煮物・みそ汁・鍋もの・炒め煮・ロールキャベツなど、煮た後、食べやすい大きさに切る。

### 海藻

わかめはみそ汁・煮物に、ひじきは煮物に・のりはおかゆや煮物に使える。やわらかく煮てから食べやすい大きさに切る。

### きのこ

えのき・しいたけ・しめじなどのきのこも徐々に使えるように。細かくみじん切りにし、よく煮たものを少量使う。

とうもろこし・オクラ・いんげん・長ネギなども離乳食に使えます。

## やわらかさ

おかあさんが指でつまんで、少し力を入れるとつぶせるくらいのやわらかさが目安です。だんだんと歯ぐきでつぶしていく時期です。やわらかく煮て、赤ちゃんがつぶせる大きさの0.5~1 cm角くらいに切ってみましょう。

### なかなか粒が大きくできないときは？

- お粥でつぶし方をステップアップしてみましょう。
- 野菜は家族の食事と一緒に煮て、やわらかく。
- とろみをつけてみる。
- おかゆとおかずを交互に与えてみる三角食べを。
- 飲み込みが苦手なものは少量にして口の中に入れて、得意なものと一緒に入れる。

赤ちゃんがかみかみできる大きさは、個人差が大きいものです。あせらず、気長にね。

# 赤ちゃんとお母さんの食事を一緒に作ろう♪

## 1日の離乳食の例

一緒に食べれる物を献立  
に選んで。煮もの・具だく  
さんの汁物はおススメです。



### 朝食

(副菜) 青菜のおひたし



(主食)  
おかゆ



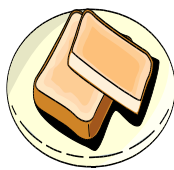
(主菜+副菜)  
豚汁

#### 豚汁(大人2人+赤ちゃんの分量)

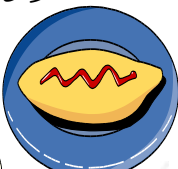
- ①にんじん半本、大根5cmをいちょう切り、ねぎ1/3本は小口切りにする。
- ②豚肉100gを炒め、にんじん、大根を加えて炒め、出し汁400ccを加えて煮る。
- ③豆腐1/3丁をさいの目切りにし②に加え、ねぎを加え根菜がやわらかくなったらみそ大さじ1を加え、赤ちゃんの分だけ取り出し、食べやすい大きさにつぶす。
- ④残りのお母さんたちの分に味噌をもう少し溶き、味をととのえる。

### 昼食

(主菜) オムレツ



(主食)  
食パン



(副菜)  
スープ

パンは  
小さくちぎって

#### ジャガイモ入りオムレツ(大人2人+赤ちゃんの分量)

- ①ジャガイモ中1個を皮をむき、茹でてつぶす。
- ②卵3個と牛乳50cc、①のジャガイモを合わせ、塩ひとつまみで調味し、油をひいたフライパンで中までしっかりと焼く。赤ちゃんには1/8量程度を取り、食べやすい大きさにつぶして与えましょう。大人はケチャップなどで味を追加しても。

#### 玉ねぎとトマトのスープ(大人2人+赤ちゃんの分量)

- ①玉ねぎの半個を繊維を切るようにスライスする。
- ②トマト1個はざく切りする。
- ③玉ねぎを水から煮て、沸騰したらトマトを加えて煮る。
- ④具がやわらかくなったら、塩で薄味に調味し、赤ちゃんの分を取りだす。食べやすい大きさにつぶしましょう。
- ⑤残りのお母さんたちの分にコンソメ、こしょうを加えて味をととのえる。

### 夕食

(主菜) 鮭のホイル焼き



(副菜)  
さつまいもの切りコブ煮



(主食) ごはん



#### 鮭のホイル焼き(大人2人+赤ちゃんの分量)

- ①ねぎ1本をななめせん切り、えのき半パックを3cm長さに、椎茸2枚をスライスに切る。
- ②生鮭2切れに塩少々を振り、ホイルに鮭・①の野菜を盛り、上からとろけるチーズをのせて、ホイルを閉じてグリルで焼く。
- ③赤ちゃんの分は鮭1/4切れをほぐし、野菜をみじん切りにする。大人はポン酢をかけてもおいしくいただけます。

#### さつまいもの切りこぶ煮(大人2人+赤ちゃんの分量)

- ①さつまいも(中)1本を乱切りにし水にさらす。
- ②切りこぶ20gをざるにとり、洗う。
- ③鍋にさつまいも、切りこぶを入れて火にかけ、大豆の水煮50gを加えて煮る。
- ④砂糖小さじ1・醤油小さじ2を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤赤ちゃんの分だけさつまいも2~3個と大豆小さじ1を取り出し、煮汁を加えて食べやすい大きさにつぶす。
- ⑥残りのこんぶはお母さんなら一緒に食べられます。調味料を足して、煮直してもいいでしょう。

## 授乳は？

食べる量がだんだん増えていきますので、食後のミルクは減っていきます。離乳食だけで栄養をとるのは難しいので、授乳はまだ必要です。

## フォローアップミルクや牛乳は？

フォローアップミルクは牛乳の代用として開発され、鉄やカルシウム等の栄養素が強化されている商品が多いですが、母乳やミルクに比べて消化が良くありません。

9か月を過ぎたからといって、母乳やミルクをやめて、フォローアップミルクに替える必要はありません。離乳食の3回食が軌道に乗り、よく食べるお子さんで、ミルクが減ってきているお子さんであれば、利用を考えてみてもよいと思います。

また、母乳やミルクから牛乳へ切り替えるのは1歳過ぎてから。

1歳までは、牛乳は離乳食の調理に使う程度にしましょう。

## 手づかみ食べ・遊び食べ

食べ物にさわったり、自分で食べたがったりするのは、赤ちゃんが自分で食べることに興味を持ち始めた証拠です。無理にやめさせず、少しずつ経験させましょう。

ビニールシートや新聞紙を敷くなど、汚してもいい環境をつくりましょう。

## コップ飲み

お茶などの水分を取るためにも、コップの練習も少しずつ始めてみましょう。ほとんどこぼしてしまいますが、あせらずゆっくりすすめてみましょう。

### 練習のコツ

- 空のコップで飲むマネを一緒に
- 浅い皿などの縁をくわえさせて、お母さんが傾けて口へ入る水分量を調節する
- 首の下には濡れてもいいタオルを用意しておく
- 水分はジュースでなく、お茶か湯ざましなどで

## おやつ

子どもにとっておやつは食事ではとりきれなかった栄養を補い、心と体の成長を促すものです。3回食を始めたばかりのお子さんにはまだ必要ありません。

3回の離乳食が軌道にのる1歳くらいからは、おやつも食事の一つとしてあげられるといいですね。

乳製品・果物・おにぎり・パン・芋など、食事の代わりになるものを時間と量を決めてあげましょう。市販のお菓子はほどほどに。

## ×まだ与えたくないもの×

(主食) そば・ラーメン等

(主菜) 貝類・干物・塩魚・お刺身・ハム・ウインナー等畜産練り製品・生卵等

(副菜) にんにく等

(調味料) はちみつ(乳児ボツリヌス症の予防のため)・顆粒だし等



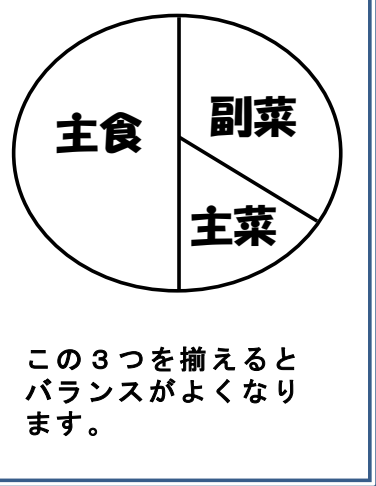
# 離乳食 後期～完了期 1週間の食事

☆はpointを参考にしてください。

★は次のページに作り方があります。

※1日の離乳食の例にレシピがあります。

軟飯は食べられるかたさで(おかゆでも大人と同じご飯でも)。



**主食**  
(ごはん・パン・麺類)

**副菜**  
(野菜・果物・海藻・キノコ・芋)

**主菜**  
(大豆製品・魚・肉・卵)

家族の食事も  
寄り添って、  
一緒に作りましょう。  
ママもしっかり  
食べてくださいね。

朝	
月	<p>☆ 軟飯 (または5倍粥) (主食) かぶと厚揚げの煮物 (主菜・副菜) ほうれん草の卵スープ (副菜)</p> <p>point ☆厚揚げは熱湯をかけて、油抜きをしましょう。</p>
火	<p>☆ 食パン (ちぎったりトーストしたり) (主食) 白菜と鱈のミルク煮 (玉ねぎ・しめじ) (主菜・副菜) トマトサラダ (副菜)</p> <p>point ☆きのこはみじん切りにしましょう。</p>
水	<p>軟飯 (主食) 具だくさんつみれ汁 (主菜・副菜) (いわし・ねぎ・大根・にんじんなど) ☆ 切干大根の煮物 (副菜) (油揚げ・にんじん・しいたけ)</p> <p>point ☆やわらかく煮た後、みじん切りにします。とろみをつけるとより食べやすくなります。</p>
木	<p>パン (主食) ★⑥ ポテトグラタン (副菜) ☆ ポトフ (主菜・副菜) (キャベツ・玉ねぎ・カブ・鶏肉・トマト)</p> <p>point ☆鶏肉は沸騰してから入れましょう。</p>
金	<p>軟飯 (主食) ☆ 納豆と小松菜の和えもの (主菜・副菜) みそ汁 (大根としいたけなど) (副菜)</p> <p>point ☆小松菜はゆでて、みじん切りにし、ひき割り納豆と和えます。</p>
土	<p>★⑧ 野菜パンケーキ (主食) ブロッコリーとツナのスープ (玉ねぎ) (主菜・副菜) フルーツ・ヨーグルト (副菜)</p>
日	<p>☆ チャーハン (軟飯・ネギ・豚ひき・卵) (主食・主菜) じゃがいもとわかめの煮物 (副菜)</p> <p>point ☆軟飯が食べられなければ、おかゆと一緒に煮ましょう。</p>

昼	夕
<p>★① にんじんとチーズのサンドイッチ（主食） フルーツ・ヨーグルト（副菜） 鶏肉とキャベツのスープ（玉ねぎ） （主菜・副菜）</p>	<p>★② ツナのリゾット（主食・主菜） ☆ さつまいもの大学芋風煮（副菜）</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>point ☆さつまいもを乱切りにして、油を熱したフライパンで焼き目をつけ、水分を加えてやわらかくなるまで煮ます。</p> </div>
<p>けんちんうどん（主食・主菜・副菜） （豚肉・にんじん・大根・ねぎ） フルーツ（副菜）</p>	<p>軟飯（主食） ★③ いり豆腐（主菜・副菜） ☆ ジャガイモのコロッケ （マッシュポテトでも） （副菜）</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>point ☆コロッケやてんぷら（カボチャ・さつまいもなど）の揚げ物も少しづつ食べられるようになります。</p> </div>
<p>★④ レバーペースト入りふんわりお好み焼き （キャベツ・豚ひき肉・山芋・小麦粉・卵） （主食・主菜・副菜）</p>	<p>軟飯（主食） さといものそばろあんかけ（主菜・副菜） ★⑤ ひじき煮の白和え（主菜・副菜）</p>
<p>軟飯（主食） ★⑦ 五目煮（主菜・副菜） （大豆・にんじん・しいたけ・だいこんなど） みそ汁（ネギ・わかめ）（副菜）</p>	<p>軟飯（主食） ※ 鮭ホイル焼き（しめじ・玉ねぎ）（主菜・副菜） ☆ 青菜のごま和え（副菜）</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>point ☆炒りゴマをすって、ごま和えも食べられるようになります。</p> </div>
<p>☆ 野菜あんかけ丼（主食・主菜・副菜） （軟飯・白菜・にんじん・豚肉・ネギなど） かぼちゃの煮もの（副菜）</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>point ☆野菜を食べやすい大きさに切り、豚肉とともに炒めてから水分を加えてやわらかく煮て、調味し、とろみをつけましょう。</p> </div>	<p>軟飯（主食） ☆ すき焼き風煮（主菜・副菜） （牛肉・豆腐・ねぎ・白菜・しいたけ）</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>point ☆野菜もたっぷり食べられる煮ものです。家族の食事から取り分けるときは、味付けの濃さに注意しましょう。</p> </div>
<p>卵とじうどん（ねぎ・わかめ）（主食・主菜） ☆ ポテトサラダ（副菜） （ジャガイモ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり）</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>point ☆マヨネーズは全卵を経験してからにしましょう。</p> </div>	<p>軟飯（主食） ★⑨ マーボー豆腐（豚ひき・ねぎ・みそ）（主菜） ☆ チンゲン菜のあんかけ（えのき）（副菜）</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>point ☆チンゲン菜は柔らかく茹で、繊維を切るように食べやすい大きさに切ります。</p> </div>
<p>☆ トマトチーズトースト（主食・主菜・副菜） ★⑩ キャベツのおろし煮（副菜）</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>point ☆手づかみ食べさせたいときは、持ちやすい大きさに切ってあげましょう。</p> </div>	<p>軟飯（主食） ↓（主菜・副菜） ☆ かじきと野菜の炒め煮（ピーマン・なす） ★⑪ ごま風味味噌汁 （だいこん・さつまいも・しめじなど）</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>point ☆とろみをつけてあげると食べやすくなります。</p> </div>



# 離乳食のレシピ



## ★①

### にんじんチーズ の サンドイッチ

- ・サンドイッチ用食パン 1枚
- ・カッテージチーズ 小さじ2
- ・にんじん（茹でてつぶす） 小さじ1

- ① 食パンを半分に切り、裏ごしをしたカッテージチーズを塗る。
- ② にんじんをはさみ、食べやすい大きさに切る。

## ★②

### ツナのリゾット

- ・軟飯 70～80g
- ・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ  
…みじん切り(小さじ1ずつ)
- ・白身魚  
…(茹でてみじん切りにする)大さじ1
- ・トマト 大さじ2
- ・塩 少々

- ① 小鍋で野菜と魚を煮て、軟飯を加え、やわらかくなるまで煮る。塩少々で味付けをする。

## ★③

### いり豆腐 (試食メニュー)

- ・絹ごし豆腐 1/6丁
- ・にんじん 5g
- ・小松菜 5g
- ・しいたけ 5g
- ・砂糖 少々
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/5
- ・サラダ油 小さじ1/4
- ・かつおぶし 少々

- ① 小松菜はゆでて、みじん切りにする。
- ② にんじんはやわらかくゆでて、みじん切りにする。
- ③ しいたけはみじん切りにする。
- ④ 豆腐は軽く水気をきっておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、しいたけ、にんじん、小松菜を炒める。豆腐を加えてつぶすようにし、さらに炒め、砂糖、塩、しょうゆで調味する。
- ⑥ かつおぶし少々をまぶして全体になじませる。

## ★④

### レバーペースト入り キャベツの お好み焼き

- ・キャベツ …2cm長さのせん切りにして電子レンジで加熱してしんなりさせる
- ・レバーペースト 小さじ2
- ・山芋すりおろし 大さじ1
- ・卵 小さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・しょうゆ 数滴
- ・油 適宜

- ① ボールにレバーペースト・山芋・卵・小麦粉・水を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にキャベツを加えてよく混ぜ、フライパンで両面を焼く。しょうゆを鍋肌から数滴たらす

## ★⑤

### ひじき煮 の 白和え

- ・ひじき煮 大さじ1  
…大人用に煮たひじきの煮物を薄味で煮て、赤ちゃんの分だけ取り出す
- ・木綿豆腐 大さじ1（茹でておく）

- ① ひじきはみじん切りにする。
- ② 豆腐をすり鉢ですり、②のひじきを和える。



## ★⑥

## ポテトグラタン

- ・じゃがいも …(茹でてつぶす)大さじ1
- ・にんじん …(茹でてつぶす)小さじ1
- ・ブロッコリー …(茹でてみじん切り)小さじ2
- ・牛乳 大さじ1
- ・卵 小さじ2
- ・塩 少々
- ・粉チーズ 小さじ1/2
- ・バター

- ① 器にバターをぬっておく。
- ② じゃがいも・にんじん・ブロッコリーをのせる。
- ③ 牛乳・卵・塩をよく混ぜ、②の上からかけ、粉チーズをふる。
- ④ 180度のオーブンで10～15分焼く。

## ★⑦

## 五目煮

- ・茹で大豆 大さじ1/2
- ・にんじん 大さじ1(1cm角に切る)
- ・大根 大さじ1(1cm角に切る)
- ・しいたけ 大さじ1(1cm角に切る)
- ・だし汁 50cc
- ・しょうゆ 小さじ1/8
- ・砂糖 少々

- ① だし汁で大豆・にんじん・大根・しいたけを煮る
  - ② 砂糖・しょうゆで調味し、やわらかくなるまで煮る。
  - ③ 大豆や野菜を食べやすい大きさにつぶす。
- ※ママと一緒に煮るとやわらかく、おいしくできます。  
大豆は必ずつぶしましょう。

## ★⑧

野菜パンケーキ  
(試食メニュー)

- ・にんじん 10g
- ・小松菜 10g
- ・牛乳 10g
- (調乳したミルクでもOK)
- ・ホットケーキミックス 10g

- ① にんじん、小松菜はやわらかくゆでてみじん切りにする。
  - ② 材料すべてをまぜて、フライパンで両面焼く
- (くしで刺して火が通ったか 確認しましょう)  
※ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・かぼちゃなどもおすすめです。

## ★⑨

## マーボー豆腐

- ・木綿豆腐 1cm角に切る 1/8丁
- ・ねぎ みじん切り 大さじ1
- ・豚ひき 小さじ1
- ・ごま油 適宜
- ・みそ 小さじ1/3
- ・水溶き片栗粉 小さじ1～2

- ① フライパンにごま油を熱し、ひき肉とねぎを炒める。
- ② 豆腐を加えさらに炒め、ふたをして蒸し煮にする。
- ③ みそを溶き入れ(水分が足りなかったら足しましょう)水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

## ★⑩

キャベツ  
のおろし煮

- ・キャベツ 1/3枚
- ・大根おろし 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・酢 数滴

- ① キャベツは1cm角くらいに切る。
- ② キャベツと大根おろしを一緒にやわらかくなるまで煮て、しょうゆ・酢で味付けする。

お酢で大根おろしがまろやかになります。  
酸味が強いとむせやすくなりますから、ほんの少し。

## ★⑪

## ごま風味味噌汁

- ・大根 いちょう切りにして3枚
- ・さつまいも 半月切り 1～2枚
- ・にんじん いちょう切り 1枚
- ・大根葉 茹でてみじん切り小さじ1
- ・だし汁 50cc
- ・みそ 小さじ1/3
- ・白練りゴマ 小さじ1/3

- ① だし汁で野菜をやわらかくなるまで煮る。
- ② みそと白練りゴマを混ぜ合わせて、①に溶く。
- ③ 食べやすい大きさにつぶす。  
※ママと一緒に煮るとやわらかく、おいしくできます。

