

肉団子のみそ風味煮（大人のみそ汁からの取り分けレシピ）

大人2人分のみそ汁と離乳食の材料

	みそ汁・離乳食	取り分け分	離乳食
だし汁	600ml	大さじ2杯	
じゃがいも	大1個（150g）	大さじ2杯	
たまねぎ	1個（150g）	小さじ2杯	
人参	1/2本（80g）	小さじ2杯	
みそ	大さじ1.5杯		
鶏ひき肉			15g
片栗粉			小さじ1/5杯
だし汁（水でも可）			小さじ3杯程度
みそ汁の上澄み			大さじ1杯

作り方

大人のみそ汁

1. じゃがいもと人参はいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。
2. 鍋にだし汁と人参、たまねぎを入れ火にかける。
3. 5分ほど煮たらじゃがいもを加え、人参、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
（親指と中指でつぶせるくらい）
4. **離乳食の取り分け（じゃがいも、たまねぎ、人参、煮汁）**
5. みそを溶き入れる。
6. **離乳食の取り分け（みそ汁の上澄み）**



肉団子のみそ風味煮

1. 取り分けた、じゃがいも、たまねぎ、人参を粗みじん切りにする。
2. 片栗粉にだし汁（水でも可）を加え混ぜる。
3. 2を鶏ひき肉に加えトロトロになるまでよく混ぜる。（水分が足りない場合は水を加える）
4. 鍋に煮汁を入れ、刻んだ具材を入れる。火にかけ沸騰したら、ひき肉をスプーンでぼたぼた落としていく。
5. ひき肉に火が通ったら、みそ汁の上澄みを入れ全体を混ぜる。