

## ◆ 青梗菜としらすのパスタスープ ◆

・大人用

材料（大人2人分+赤ちゃん分）

青梗菜	1株
たまねぎ	1/4個
にんじん	30g
スパゲッティ	50g
しらす	1/2カップ
昆布だし	2カップ
牛乳	1カップ
かたくり粉	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① 青梗菜は縦半分に切り、葉の大きい部分だけ縦3等分して、1cm幅に切る。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは2cmの千切りにする。
- ③ ①と②を鍋に入れ、昆布だしを加え火にかける。沸騰したら半分に折ったスパゲッティを加えて煮る。
- ④ 火が通ったら、①としらすを加える。
- ⑤ 牛乳にかたくり粉を混ぜて④に加え、とろみがつくまで煮る。塩とこしょうで味を整える。

- ・野菜とスパゲッティに火が通ってから、青梗菜を加えてサッと煮ると、食感良く色もきれいに仕上がります。
- ・青梗菜はブロッコリーやほうれん草、アスパラガスなどにかえても良いです。
- ・その他、ホールコーンやきのこなど加えても良いです。
- ・牛乳にアレルギーがある場合、豆乳にかえてもOKです。

かみかみ期（9～11カ月頃）

材料

③の具	大さじ2
⑤の味つけ前のスープ	大さじ3
塩	少々

作り方

- ① ③で火が通った具を5mmに切る。
- ② 耐熱容器に①と味つけ前のスープと塩少々を加えて混ぜ、電子レンジで20～30秒くらい加熱する。

パクパク期（12～18カ月頃）

材料

③の具	大さじ3
⑤の味つけ前のスープ	大さじ4
塩	少々

作り方

- ① ③で火が通った具を8mmに切る。
- ② 耐熱容器に①と味つけ前のスープと塩少々を加えて混ぜ、電子レンジで20～30秒くらい加熱する。

