

☆☆ 鮭団子の豆乳味噌スープ ☆☆



●材料と分量（大人の量で3～4人分）と下準備

- ・生鮭 2枚 . . . . 皮と骨をきれいに除いてペーパーで水気をふきとり粗く刻む
- ・木綿豆腐 1/4丁 . . . . ペーパーに包んで5分程おき、水切りをする
- ・大根 5cm . . . . 皮をむいていちょう切りにしレンジで加熱
- ・にんじん 1/4本 . . . . 皮をむいていちょう切りにしレンジで加熱
- ・ごぼう 10cm . . . . 皮を包丁の背でこさいで斜めにスライスにする
- ・しめじ 1/2袋 . . . . ばらばらにする
- ・豆乳(無調整) 200cc
- ・水 400cc
- ・だし用の昆布 2枚 . . . . (5cm長さ×2)ハサミで切れ目を入れてから水につける
- ・だし用の鰹節 2袋 . . . . だし用袋につめておく
- ・片栗粉 大さじ1杯

★大人用

- ・市販のだしつゆ 適量（団子の下味として） ・ねぎ小口きり 適量
- ・味噌 大さじ1杯

●作り方

- ①ボウルに鮭、豆腐、片栗粉を入れてへらでよく混ぜる（フードプロセッサーで刻んでもよい）  
大人用に別に取り分けて長ねぎや生姜のみじん切り、だしつゆを加える
- ②鍋に水と昆布、大根、人参、ごぼう、しめじを入れて火にかける  
⇒ **ごっくん期** 柔らかくなった大根と人参をとりだしてすりつぶす
- ③かつおのだしパックを入れ、鮭豆腐をスプーンですくって鍋に入れる。弱火にして鮭団子の中まで

しっかり火をとおす。だしパックをとり出し豆乳を加えて沸騰直前まで温める。

⇒ **もぐもぐ期** 軟らかくなった大根、人参、鮭団子を取りだして食べやすくする

⇒ **かみかみ期** 軟らかくなった大根、人参、鮭団子、しめじを取りだして食べやすくする

⑤大人用の団子を加える。団子に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。

⇒ **おとな用** お碗によそおい、ねぎをのせる

★鮭を包丁でたたいて豆腐と合わせると、歯ごたえのある団子に仕上がります。

★ごっくん期で豆腐を食べられる場合は、四角に切った豆腐も加えて食べさせてもよいでしょう。

★大人用の団子はネギなどを加えて色で区別できるようにしていれば離乳食用の団子と一緒に鍋に入れることができます。