

## <具たくさん味噌汁>



### 【材料】（大人2人分）

野菜	…	100g
じゃが芋	…	1/2個
豆腐	…	1/4丁
だし汁	…	300ml
味噌	…	大さじ1

### 【作り方】

- ①具を食べやすい大きさに切る。
- ②野菜をだし汁で煮る。
- ③野菜が煮えたら、豆腐を加える。
- ④味噌で味を調える。

だしは多めにつくっておいて冷凍しておくといろんな料理に使えます。保存期間は1週間くらいを目安にするとよいです。

### 野菜のすりおろし（初期）

（【材料】+水溶き片栗粉）

②で野菜（10g）を取り出し、すりつぶす。  
煮汁を少し加えてのばす。



### 野菜のくず煮（中期）

（【材料】+醤油）

③で野菜（20g）を取り出し、細かく刻む。  
豆腐（20g）はフォークでつぶす。  
煮汁を少し加える。  
醤油（1滴）で薄く調味をする。



### やわらか野菜の味噌スープ（後期）

③に味噌を1/4量加えた後、野菜（30g）と豆腐（20g）を取り出す。  
フォークで野菜を食べやすい大きさにつぶす。  
（つぶしにくい場合は包丁で切る）



### こども味噌汁（完了期）

③に1/4～半量の味噌を加えた後に、こども分を取り分ける。  
大きい野菜は食べやすい大きさにつぶす。

