

# 産後のお母さんの体と 離乳食づくりに役立つレシピ

## ❀具たくさんミルク味噌スープ❀

### 【材料】 (2人分)

- ・かぼちゃ・・・100g
- ・玉ねぎ・・・小1個(60g)
- ・ほうれん草・・・2束(40g)
- ・しめじ・・・1/3株(30g)
- ・豚肉・・・30g
- ・バター・・・15g
- ・牛乳・・・2カップ(400ml)
- ★
  - ・めんつゆ・・・大さじ1(18ml)
  - ・みそ・・・大さじ1と1/2(27g)
- ・水・・・1カップ(200ml)

### 【切り方】

- ・かぼちゃ・・・1.5cm角に切る
- ・玉ねぎ・・・1cm角に切る
- ・ほうれん草・・・2cm幅に切る
- ・しめじ・・・ほぐす



優しい味わい

- ・牛乳には、産後のお母さんにとって大切なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。
- ・味付けする前の野菜を裏ごし、ポタージュ状にすれば離乳食初期の出来上がり！ほうれん草は鉄分が豊富なので、離乳食後期にもおすすめです

### 【作り方】

- ① 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める
- ② 豚肉を加え、8割程火を通す
- ③ かぼちゃ、水を加え中火で煮る
- ④ ★を混ぜ合わせておく
- ⑤ かぼちゃが柔らかくなったらほうれん草、しめじを加え1分程度煮る
- ⑥ 混ぜ合わせておいた★を加え2～3分程煮る