

ミルクみそ汁

* 目安：1歳以降～



材料（4人分）

キャベツ・・・80g
じゃがいも・・・80g
ハム・・・2枚
だし汁・・・600ml
牛乳・・・小さじ2
みそ・・・小さじ1・1/3

下準備

▷キャベツは1cm角に切る
▷じゃがいもは皮をむき、
いちょう切りにして水にさらす
▷ハムは1cm角に切る

作り方

- ① キャベツ、じゃがいも、ハムをだし汁で煮る。
- ② 牛乳、みそを順に加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

● 離乳食への応用

・ ハムを除くまたは豆腐に変更し、小さく切ると離乳食（目安7,8ヶ月～）として食べられます。

● だし汁の作り方

- ・ 鍋に湯を沸かし、花かつお（水の分量に対して2～4%）を入れて火を止め、蓋をして1分程経ったらザルでこす。
- ・ 急須や茶こしにかつおパックを入れ、お湯をそそぐと簡単です。

栄養成分量（1人分）

エネルギー	42 kcal	たんぱく質	2.7 g		
脂質	1.1 g	炭水化物	5.2 g	食塩相当量	0.5 g

牛乳に含まれるカルシウムのはたらき

- 骨や歯の構成成分になります。
- ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します。
ビタミンDを多く含むきのこ類、魚類などと一緒に摂るのがおすすめです。