



子育て応援企業
レシピ

豆腐とかぼちゃの冷製スープ

離乳食は、ミルクだけ飲んでいた赤ちゃんにとって、成長のステップアップ。

食べ物から栄養が取れるように、少しずつ食べ方の練習をしていきます。

赤ちゃんのは別に作らなきゃ、だから大変！とっていませんか？

離乳食にもご家族にもおいしいスープをご紹介します。

赤ちゃんに食べ物のおいしさ、食べることのたのしさを教えてあげてくださいね。

材料（3～4人分）

| | |
|-----------|---------|
| 豆腐（絹ごし豆腐） | 150 g |
| カボチャ | 200 g |
| だし汁 | 200cc |
| 薄口醤油 | 大さじ 1/2 |
| 塩 | 少々 |

〈作り方〉

- 1 カボチャは種を取り除き、ラップに包んで600wの電子レンジで4分加熱する。
- 2 カボチャの粗熱が取れたら皮をむき、豆腐、だし汁 1/2 とともにミキサーに入れ粉碎する。
- 3 豆腐とカボチャが十分に混ざったら、残りのだし汁と調味料を加え、更に攪拌する。
- 4 冷蔵庫で30分以上冷やす。

※スープの濃度は、お好みでだし汁を増やしても、温スープにしてもおいしい。

〈だし汁の取り方〉

材料 昆布 3cm 位、かつお削り節 5g、水 400cc

- A 昆布の表面をさっと拭き、分量の水とともに鍋に入れ、30分おく。
- B Aの鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- C 弱火にし、かつお削り節を加えて2分ほど煮出し、ザルでこす。

レシピ提供：埼玉屋本店 長谷部美野子