

ニョッキ入り豆乳スープ（後期9～11ヶ月）



味付けの塩はかな～り少なくてOK！
ニョッキは柔らかく作って、
スプーンで切り分けてあげてくださいね



1マス=1cm×1cm
小さじ使用

材 料

ニョッキ	1個
玉ねぎ	20g
鶏もも肉	15g
無調整豆乳	30ml
だし汁	50ml
塩	0.1g



- ①おとなの作り方2から玉ねぎ・鶏もも肉を、おとなの作り方4からゆでたニョッキ(やわらかめに作ったもの)を1つ取り分ける。
- ②玉ねぎはみじん切りに、鶏もも肉は細くなるようよく刻む。
- ③鍋に②の玉ねぎとだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮たら鶏もも肉を加え、ほくしながら火が通るまでさらに煮る。
- ④無調整豆乳・ニョッキ・塩を加え、ひと煮立ちしたら完成。

※片栗粉でとろみをつけてもよいです。