



なすにもカリウムが含まれます。汗で失われやすい栄養素なので夏頃におすすめの野菜です。
 アクが強いため、切ったら必ず水にさらし、アク抜きをしてから使います。皮は噛みきりづらいので、1歳頃までは剥いてやわらかな白い部分を煮てあげましょう。

旬： 7～9月（夏～秋）



【 初期 】 豆腐となすのペースト

材料（1人分）	
絹豆腐	20g
なす	10g
だし汁	適量

★ 作り方 ★

- ①絹ごし豆腐は茹でて水気を切っておきます。
- ②なすは皮を剥いて切り、柔らかくなるまでよく茹でます。
- ③①と②をすり鉢ですりつぶし、だし汁を加えて伸ばして出来上がり。

*豆腐は必ず加熱して使います。はじめはなめらかな絹ごし豆腐がおすすめ。
 水で長時間煮ると、固くなることも。

【 中期 】 豆腐となすのくず煮

材料（1人分）	
豆腐	40g
なす	15g
醤油	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1/3
だし汁	適量

★ 作り方 ★

- ①なすは皮を剥いて食べやすく切り、水にさらしてアクを抜いておきます。
- ②鍋にだし汁と①を入れ、柔らかくなるまで煮て小さく切った豆腐と醤油を加えて火を通します。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

【 後期 】 豆腐となすのみそ炒め

材料（1人分）	
豆腐	50g
なす	20g
油	小さじ1/4
味噌	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/4
だし汁	大さじ1

★ 作り方 ★

- ①豆腐はひと口大に切り、さっと茹でておきます。
- ②なすは皮を剥き、薄切りにします。
- ③フライパンに油を熱し、なすを炒めだし汁を加えて柔らかくなるまで煮ます。
- ④③に①と砂糖、味噌を加えて炒め合わせます。