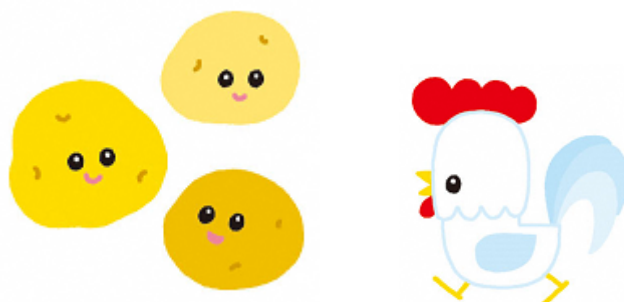


新じゃがのそぼろあんかけ

(離乳食初期と大人)

＜材料＞(大人2人とこども1人分)

新じゃが	4～6個
鶏ひき肉(むね)	150g
にんじん	1/3 本
水溶き片栗粉	適量



＜作り方＞

- ① ジャがいも・にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切り、じゃがいもは水にさらす。
- ② 鶏ひき肉をアルミホイルで包み、しっかりと口を閉じる。
(加熱中、煮汁が出ないようにする為。)
- ③ ①を鍋に入れ、野菜が浸るくらいの水も入れる。
その上に②をのせ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 鶏ひき肉を包んだアルミホイルを別の器に移す。



ここで離乳食の食材を取り分けましょう！

《初期 5～6カ月》

じゃがいも・にんじん・煮汁を別容器に取り分ける。(1食分の目安量：～20g)
煮汁又は湯でのばしながら、じゃがいも・にんじんをすりつぶしペースト状にする。

- ⑤ ④が中まで火が通っていれば、ほぐして③の鍋に戻す。
(アルミホイル内の煮汁がこぼれないように注意する。鍋に戻す際に、煮汁を戻しても良い。)
- ⑥ だし汁に醤油と砂糖を1:1で混ぜたもの、もしくはめんつゆなどで味をととのえ、かき混ぜながらひと煮立ちさせる。おろししょうがを加えても良い。

★レシピに使用しているアレルゲン

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

《離乳食用に取り分ける時のポイント》
食べた事がある食材は組み合わせてOK！
食べた事がない食材同士を組み合わせることは避けましょう。

