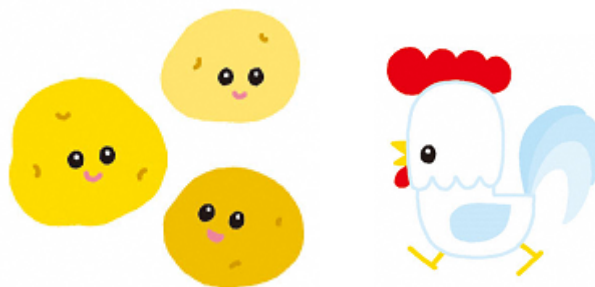


新じゃがのそぼろあんかけ

(離乳食中期～大人まで)

＜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
いんげん	4～5 本
だし汁(かつお)	野菜が浸る程度
水溶き片栗粉	適量



＜作り方＞

- ① じゃがいも・にんじんは皮をむいて、食べやすい大きさに切り、じゃがいもは水にさらす。
- ② いんげんは1cm幅に切る。
- ③ 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。)
- ④ ①、②を鍋に入れ、野菜が浸るくらいのだし汁も入れる。
その上に③をのせ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 鶏ひき肉を包んだアルミホイルを別の器にのせ、中まで火が通っていれば、ほぐして④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 ⑤に水溶き片栗粉でとろみをつける



段階別アレンジ

★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。

《中期 7～8カ月》

必要な分を小鍋に取り分ける。
(1食分の目安量：30～40g)
フォークや包丁などで食べやすい大きさにする。

《後期 9～11カ月》

必要な分を小鍋に取り分ける。
(1食分の目安量：40～50g)
フォークや包丁などで食べやすい大きさにする。醤油もしくは味噌1g弱で味をととのえ、かき混ぜながらひと煮立ちさせる。

取り分けて
アレンジを
すれば、大
人から子ど
もまで食べ
られます♪

《完了期 12～18カ月》

必要な分を小鍋に取り分ける。
(1食分の目安量：50～60g)
醤油と砂糖(1:1)を混ぜたものなどで味をととのえ、かき混ぜながらひと煮立ちさせる。
おろししょうがを少量加えても良い。

《幼児～大人》

醤油と砂糖(1:1)を混ぜたもの、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。