



# わくわく ♥ 離乳食教室

2/24 (水)、保健センターにおいて離乳食教室がありました。たくさんの方が参加され、同じ月齢ごとのグループに分かれて、離乳食を作りました。

大人の料理から取り分けて離乳食を作るという内容になっていますので、ご家庭でも簡単に実践できそうですね。



同じ月齢のママたち同士、子育てや離乳食、料理の話題で、盛り上がりつつも楽しそうでしたよ。

## 基本 ★鶏団子と白菜の煮込み★



### ●材料と分量

(大人1人分と離乳食1人分)

- ・鶏ミンチ・・・100g
- ・片栗粉・・・大さじ 1.5
- ・水・・・大さじ 5～
- ・しょうが汁・・・少々
- ・白菜・・・200g
- ・干しいたけ・・・1枚
- ・はるさめ・・・10g
- ・水(だし)・・・100cc
- ・しょうゆ・・・小さじ 2
- ・砂糖・・・小さじ 1/2

### ●作り方

- ① 鶏肉に片栗粉を混ぜ、水を混ぜながら徐々に加える。(粘りが出るまで混ぜる) 水が多いほど柔らかいが、こわれやすい。大人用 2 個と離乳食用に丸め、フライパンで表面を焼く。
  - ② しいたけは戻してせん切り、白菜はざく切り、はるさめは戻して切る。
  - ③ 鍋に、水・調味料・白菜・しいたけ・肉団子を入れ煮る。柔らかくなったら春雨を加え煮る。
- ★大人用は、味付けせずにポン酢で食べてもよい。

## 中期 (もぐもぐ期)

### ★鶏団子と白菜の煮込み★

### ●材料と分量

- ・鶏ミンチ・・・10g
- ・片栗粉・・・小さじ 1/2
- ・水・・・小さじ 1～2
- ・白菜・・・25g



### ●作り方

- ① 大人用も調味料を加えずに、水を少し増やして煮込む。
  - ② 味付け前に汁と一緒に取り分けて、野菜は刻む。
  - ③ 団子をほぐしながら食べさせる。
- ★片栗粉でとろみをつけてもよい。

最近、よく食べてくれるようになったんです！

大人用

子ども用



みんな、嫌がらずにパクパクと美味しそうに食べていましたよ。ママたちも嬉しそうでした。

### 問合せ先

飯塚市保健センター 忠隈 523 (穂波庁舎 1 階) ☎0948-24-4002