

家族みんなで美味しい とりわけ離乳食



おとなのレシピ

★ 鶏団子スープ (2人分)

- 鶏ひき肉 ……80g
- 片栗粉 ……大さじ1
- 水 ……大さじ2~4
- 生姜汁 ……少々
- 野菜 ……200g
- 水 ……2カップ
- 塩 ……小さじ1/4
- コショウ ……少々
- 酒 ……大さじ1

- ① 野菜は1cm角に切る
- ② ひき肉に片栗粉を混ぜ、水を徐々に加えながら粘りが出るまで混ぜる
- ③ 水で野菜が柔らかくなるまで煮たら、②をスプーンで丸めながら入れる
- ④ 団子に火が通ったら味付けする

*おとなの献立例

- 主食…ごはん
- 主菜…豆腐チャンプルー
- 副菜…おひたし
- 汁物…鶏団子スープ

◎季節の野菜を使いましょう

- ◎生姜汁は肉の臭み消しとして団子に入れますが、子どもが食べる場合は後からスープに加えてください
- ◎野菜を小さく刻む場合は、おとな用は大きく切ると特定の野菜だけを取りたいときに楽です
- ◎みそ汁やスープなど色々な具材を煮込んだ後で味付けする料理は、とりわけ離乳食の強い味方です

初期 (5~6か月頃)

★ 野菜のとろとろ

- 野菜 ……20g
- ① 鶏団子を入れる前に野菜を取り分ける
- ② なめらかになるまで、すりつぶす
- *組み合わせ
主食になるものを合わせる(つぶし粥、パン粥など)

中期 (7~8か月頃)

★ 野菜のそぼろ煮

- 鶏ひき肉 ……10g
- 野菜 ……20g
- 水 ……少々
- ① 野菜はみじん切りにし、だして柔らかく煮る
- ② ひき肉を水でしゃばしゃばにのばしておく
- ③ ①に②を加えて火が通るまで煮る(片栗粉でとろみをつけてもよい)
- *鶏ひき肉は、ふ・納豆・豆腐・魚などに変更できます
- *組み合わせ
主食になるものを合わせる(7倍粥、めん、パン粥など)

後期~完了期 (9~18か月頃)

★ 鶏団子スープ

- 鶏ひき肉 ……15~20g
- 片栗粉 ……小さじ1/2
- 水 ……10~15g
- 野菜 ……30~40g
- ① 野菜は子どもに合わせておとな用も5mm~1cm角に切る(まだみじん切りの場合は、おとな用はあまり小さく切らずに取り分けて刻む)
- ② おとな用の味付け前に取り分ける
- *味付けする場合は、薄味に作って後からおとな用に調味料を追加してください
- *組み合わせ
・主食になるものを合わせる(粥、めん、パンなど)