

離乳食 鶏肉の煮物

参考《材料・分量》 **7~8か月頃食**
子ども 1人分

- 鶏肉皮なし 10g
- 人参 10g
- 白菜 10g
- しょうゆ 数滴 (0.4g)
- 片栗粉 小さじ1/6 (0.5g)
- だし汁 30cc
- *だし汁は、野菜のゆで汁、昆布だし等を使用

*野菜は、あくの少ない他の野菜に、鶏肉は、白身魚、ツナ水煮缶などにかえてもよいです。

初めて食べる食材は必ず1口程度にとどめ、アレルギーなどが出ないかを確認しながら進めましょう

【 作り方 】

食材の下準備



①野菜は、よく洗い皮をむいておく。



野菜を大きめに切ってゆでるのがやわらかくなるポイント
指で簡単につぶれるくらいにやわらかくゆで、子どもに合わせて切ります！圧力なべで煮るとはやいです。

②野菜は、大きめに切り、やわらかくなるまで、ゆでる。野菜のゆで汁はとっておき、野菜だしとして利用したり、水分調整につかう。



③沸騰した湯に鶏肉を入れ、火が通るまでゆでる。



④②の野菜は、5mm角位に切る。(鶏肉は、さらに細かく刻む)。子どもの月齢や食べ方に合わせて調整し切るとよい。



⑤鍋に分量のだし汁を入れ、鶏肉、人参、白菜、しょうゆを加えて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。(片栗粉と同量程度の水で溶く)

