

☆☆ ふっくら肉団子入りロールキャベツ ☆☆

ごっくん期



もぐもぐ期



かみかみ期



おとな



(実際に食べさせる時の大きさの目安)

(ごっくん期)



(もぐもぐ期)



(かみかみ期)



●材料と分量（大人の量で3人分）と下準備

- ・春キャベツ 葉6枚・・・芯の部分をそぎ落として平たくする  
皿に入れてラップをし、レンジで加熱し、しんなりさせる
- ・麩 12g・・・水に浸してやわらかくし、ギュッとしばって細かく切る
- ・じゃが芋 1個・・・皮をむいて6等分にし、水にさらす→レンジで軽く加熱
- ・にんじん 1/2本・・・2~3cm長さにし、縦に6等分に切る
- ・ブロッコリー 1/4株・・・小房に分けておく
- ・豆腐 1/4丁・・・離乳食用にプラスしてもよい  
1~2cm角のサイコロ状に切る
- ・鶏ムネ肉挽肉 250g
- ・水 適量
- ・だし用の昆布 2枚・・・鍋に水を入れ、昆布を浸しておく

★大人用味付け

- ・塩こしょうなど・・・大人用の肉団子に好みの調味料を加えてもよい
- ・コンソメの素 固形1個
- ・ケチャップ 食べる時に好みの量で

●作り方

①ボウルに鶏ミンチ、麩、片栗粉を入れてよく練る。

ねばりが出てきたらかみかみ用に小さめの団子を別にとっておく。

大人用の肉団子に調味料を加えてから6等分にする。キャベツを広げて肉団子を丸めてのせ、包む

②鍋に水と昆布、離乳食用のにんじんとじゃが芋を入れ火にかける。沸騰したらブロッコリーを加える。

⇒ **ごっくん期** 柔らかくなった野菜をとりだしてすりつぶす。

③豆腐を加えて煮る。

⇒ **もぐもぐ期** 柔らかくなった野菜や豆腐をとりだして食べやすくする。

④小さい肉団子を加えて中まで火が通るまでよく煮る。

⇒ **かみかみ期** 柔らかくなった野菜や肉団子を取りだして食べやすくする。

⑤大人用のキャベツ団子を並べてすき間に大人用に残しておいたにんじん、じゃが芋を入れる。キャベツが浸るまで水を入れ、コンソメを加えて火にかける。沸騰したらブロッコリーを加えて火が通るまで煮込む。

⇒ **おとな用** 皿に盛りつけ、好みでケチャップをかける。

★鶏ムネ肉は離乳中期以降、ささみ肉に慣れた頃から、皮の部分を除いて使うことができます。

★麩は袋に入れて綿棒などで粉々にしてから水を加える方法でもよいです。

★じゃが芋の皮の下が青くなっていたり、芽がでている部分にはソラニンという自然毒が含まれています。皮を厚くむいたり芽をしっかりと除くなどして食べないようにしましょう。