

☆☆ 鶏ささみ肉と野菜のミルク煮 ☆☆

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4~5人分) と下準備

- ・鶏ささみ 中2本・・・筋を取り除き小さめに薄くそぎ切りにし、片栗粉をまぶす
- ・かぼちゃ 1/6玉・・・ある程度皮を削りとって大きめの一口大に切る  
電子レンジで軽く加熱しておく
- ・じゃが芋 150g・・・じゃが芋は皮をむいて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・・・薄く皮をむいて厚めや半月切や輪切りにする
- ・アスパラガス 2本・・・皮をピーラーでむいて輪切りにする  
かみかみ期用にはサイコロ状や手に持てる大きさに切る
- ・水 適量 (300~400cc 程)
- ・牛乳 適量 (300cc 程)
- ・だし用の昆布 1枚・・・鍋に水を入れ、昆布を浸しておく

★大人用味付け

- ・コンソメの素 固形1/2個~1個
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

●作り方

- ①鍋に水、昆布、人参、アスパラを入れて火にかける。  
沸騰したら弱火にし、かぼちゃとじゃが芋を加える。  
⇒ **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。
- ②鶏肉の余分な粉をはたいて鍋に入れ、火が通るまで弱火でよく煮る。  
牛乳を加えて沸騰直前まで温める  
⇒ **もぐもぐ期** **かみかみ期** 柔らかくなった野菜や鶏肉をとりだして食べやすくする。

⑤コンソメ等で味付けをし完成。

⇒ **おとな用** 皿に盛りつける。

★季節の野菜など時期に合わせて組み合わせてみましょう。

★7か月以降のお子さまは鶏ささみ肉に慣れた頃に鶏ムネ肉にかえることができます。

その場合は皮や脂肪を除いてから使いましょう。

鶏モモ肉も皮や脂肪を除いて8か月頃からが目安です。

★鶏肉の外にも赤ちゃんの時期に合わせた食材を使用してみましょう。

(例 6か月⇒白身の魚 7、8か月⇒鶏ムネ、モモ肉や赤身魚 9か月以降⇒豚や牛のもも肉など)

★牛乳で煮るかわりに、生の完熟トマトやトマト缶を使ったトマト煮にしてもおいしいです。