

☆☆ 鶏肉とさつま芋の煮物 ☆☆

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3~4人分) と下準備

- ・鶏ムネ肉 1/2枚・・・皮をはいて脂身があれば取り除き、小さく切る
- ・さつま芋 中1本・・・よく洗って皮ごと輪切りにし、水にさらしておく
- ・にんじん 1/2本・・・皮をむいて水をかけてラップをし、レンジで加熱する
- ・玉ねぎ 中1/2個・・・皮をむいてくし形に切る
- ・えのき茸 1袋・・・石づきのあたりを切り落とし、1cm長さに切る
- ・ブロッコリー 1/4株・・・小房にわけてラップで包みレンジで加熱する
- ・水 300cc・・・水に昆布を入れてふやかしておく
- ・だし用の昆布 2枚・・・(5cm長さ×2)ハサミで切れ目を入れてから水につける
- ・だし用の鰹節 2袋・・・だし用袋につめておく

★大人用

- ・鶏手羽元 適量
- ・みりん 大さじ1杯
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2杯
- ・しらだし 大さじ1/2杯

●作り方

ごっくん期

- ①鍋に水と昆布、さつま芋、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリーを入れ火にかける。

⇒ 柔らかくなった野菜をとりだして子どもが食べやすいようすりつぶす

### もぐもぐ期

②①の鍋に鰹節のだし袋、片栗粉をまぶした鶏肉を加える。鶏肉の色が変わり、ひと煮立ちしたらだし昆布とだし袋を取り出す。

⇒ 柔らかくなった野菜と鶏肉をとりだして、子どもが食べやすいよう小さく刻んだりつぶしたりする

### かみかみ期

③②の鍋にえのき茸を加えて煮る。

⇒ 肉と野菜、えのき茸を子どもが食べやすいよう小さく刻む

### おとな用

④手羽元と調味料を加えて味をととのえ、煮つける。

⇒ 具材に味がしみてくずれそうであれば途中で具材のみとりだす  
大人用は盛りつけた後にブロッコリーをのせると彩りがきれいです

★昆布と水をなるべく早めに合わせておくことで、昆布のうま味がでやすくなります。

★さつまいもの他にもじゃが芋でも代用できます。もぐもぐ期からであれば、里芋や山芋も使用できます。里芋や山芋には消化酵素が含まれていてかぶれやすい為、よく加熱してから与えましょう。

★肉を鶏ささみ肉に代えるとごっくん期から食べられます。

★しらは醤油と同じくらい塩分が含まれているため使い過ぎには要注意。又みりんやしらは化学調味料も入っているため赤ちゃんには不向き。どうしても味をつける場合は砂糖や醤油を少量加える程度にしましょう。