

☆☆ 冬野菜の彩りあんかけ ☆☆

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

- ・鶏もも肉 1/2枚 ・皮をはいで一口大に切る
- ・厚揚げ 1丁 ・熱湯をかけ1cm幅に切る  
(ごっくん、もぐもぐさん用には豆腐を追加してもよい)
- ・白菜 200g ・一口大に切り、芯と葉の部分に分けておく
- ・かぶ 大1個 ・皮を厚めにむいて食べやすいくし形切りにする  
(大根でも代用可) 大根を使用する場合は火が通りやすいように一度下茹でをするか電子レンジで加熱しておくともよい
- ・人参 1/3本 ・皮を薄めにむいてレンジで加熱し、短冊切りかイチョウ切りにする
- ・椎茸 4枚 ・大人用で1/4に切る
- ・小松菜 1/2束 ・2～3cm長さに切り、芯と葉の部分に分けておく
- ・水 300cc (鍋の大きさや具材の量で調節する)
- ・だし用の昆布 2枚 ・(5cm長さ×2)鍋に入れた水につける
- ・片栗粉 大さじ2杯 (とろみ具合によって加減する)

★大人用

- ・白だし、砂糖、しょうゆなど 好みの量

●作り方

- ①鍋に水と昆布、かぶ、人参、大人用の椎茸、白菜と小松菜の芯の部分を入れて火にかける  
ごっくんさん、もぐもぐさんの場合はここで豆腐も一緒に入れる  
⇒ **ごっくん期** ごっくんさん用に軟らかい葉の部分も加える  
軟らかくなった野菜や豆腐をとりだしすりつぶす
- ②鶏肉と厚揚げを加えて煮込む(うま味を引き出すため)

♡ ごっくんさんがいない家庭は最初から鶏肉と厚揚げを加えてもよい

⇒ **もぐもぐ期** もぐもぐさん用にやわらかい葉の部分も加える

軟らかくなった野菜、豆腐をとりだして食べやすくする

※鶏もも肉と厚揚げはもぐもぐ期にはまだ早いので野菜、豆腐のみをとりだす

③残りの葉の部分を加えて煮る。片栗粉を同量の水で溶いて加える

⇒ **かみかみ期** 軟らかくなった具材をとりだして食べやすくする

※厚揚げは中の豆腐の部分を中心に食べさせる（外側は固いので不向き）

④白だしなどの調味料を加えて味をととのえる。

⇒ **おとな用** とろみが足りないようなら、水で溶いた片栗粉を加えてもよい

★鶏もも肉は皮と脂肪をできるだけ取り除いてから使う⇒ささみ肉ならもぐもぐ期から食べれます。

★きのこ類はかみかみ期からがよいでしょう。細かく刻んでとろみのついた煮汁をかけてあげると食べやすくなります。