

かぶのかき玉汁

(4人分)

かいだん版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町 11 番 16 号
TEL : 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
鶏肉ももこま切れ	50g	① 材料の下準備をする。 小かぶ…一口大 にんじん…せん切り えのきだけ…2等分 ねぎ…小口切り
小かぶ	2個	
にんじん	1/4本	
えのきだけ	1/2袋	
ねぎ	3~4本	② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
たまご	2個	③ にんじんを加えて軽く炒める。
炒め油	適量	④ 水を入れてひと煮立ちさせたら、かぶとえのきだけを順に入れる。
しょうゆ	大さじ1.5	⑤ 具に火が通ったら調味し、溶き卵を流し入れる。
酒	大さじ1	⑥ 最後にねぎをちらす。
塩	小さじ1/2	
だし汁	800cc	



離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6ヶ月ごろ》

小かぶ、にんじんを軟らかく煮てすりつぶして、ペースト状にする。

★使用した材料★

小かぶ・にんじん

中期《7・8ヶ月ごろ》

小かぶ、にんじんを軟らかく煮て粗くつぶす。

★使用した材料★

小かぶ・にんじん

後期《9~11ヶ月ごろ》

出来上がったかき玉汁から具を取り出し、小さく刻む。小鍋に入れ、煮汁と水を加えて煮直す。

★使用した材料★

鶏肉・小かぶ・にんじん・えのきだけ・たまご・ねぎ・油・しょうゆ・塩

完了期《12~18ヶ月ごろ》

出来上がったかき玉汁から具を取り出し、食べやすい大きさに切る。小鍋に入れ、煮汁と水を加えて煮直す。

★使用した材料★

鶏肉・小かぶ・にんじん・えのきだけ・たまご・ねぎ・油・しょうゆ・塩