



# トマトのハムレット

## (4人分)

かいた版ネウボラ  
 (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
米	2合	① 材料の下準備をする。 米…研いで、ザルで水切り 玉ねぎ…薄切り 人参…せん切り ほうれん草…茹でて水冷し、2cm幅にカット ② 鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める。 ③ 米と水と鶏がらだしを入れて、煮る。 ④ 米に火が通ったころ、水煮トマトと調味料を入れる。 ⑤ 最後にほうれん草と溶けるチーズを入れて混ぜたら、出来上がり。
水	1600cc	
鶏肉こま切れ	80g	
玉ねぎ	小1個	
人参	1/3本	
ほうれん草	1株	
水煮トマトカット	100g	
炒め油	適量	
溶けるチーズ	12g	
鶏がらだし顆粒	大さじ2	
コンソメ	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	

### 離乳食へ展開してみよう!

#### 初期《5・6か月ごろ》

お粥を作る。玉ねぎ、人参、ほうれん草、水煮トマトを軟らかく煮て、すりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばし、お粥の上にかける。

★使用した材料★ 米・玉ねぎ・人参・ほうれん草・水煮トマト

#### 中期《7・8か月ごろ》

お粥を作る。玉ねぎ、人参、ほうれん草、水煮トマトを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばし、お粥の上にかける。

★使用した材料★ 米・玉ねぎ・人参・ほうれん草・水煮トマト

#### 後期《9～11か月ごろ》

②で炒めた具材を取り出して、細かく刻む。小鍋に入れて、米と水を加えて煮る。米が柔らかくなったら、水煮トマト、刻んだほうれん草を入れ、最後に少量の塩で味付ける。

★使用した材料★ 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・水煮トマト・塩

#### 完了期《12～18か月ごろ》

②で炒めた具材を取り出して、鶏肉だけ小さく切る。小鍋に入れて、米と水を加えて煮る。米が柔らかくなったら、水煮トマト、ほうれん草、チーズを入れ、最後に少量の塩で味付ける。

★使用した材料★ 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・水煮トマト・チーズ・塩