



ポテトオムレツ

(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
鶏ひき肉	60g	① 材料の下準備 じゃが芋…1cm角に切り、茹でる 玉ねぎ・人参・ピーマン…せん切り ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、塩こしょうで味付ける。 ③ じゃが芋と②のあら熱をとって、溶き卵と混ぜ合わせる。 ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れて焼く。ひっくり返して両面とも焼く。 ⑤ 食べやすい大きさにカットし、ケチャップをかけて出来上がり。
卵	4個	
玉ねぎ	1/4個	
じゃが芋	1個	
人参	1/5本	
ピーマン	1/2個	
油	適量	
塩こしょう	少々	
トマトケチャップ	適量	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、じゃが芋、人参を軟らかく煮て、すりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・じゃが芋・人参

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、じゃが芋、人参を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・じゃが芋・人参

後期《9～11か月ごろ》

小鍋に鶏ひき肉と小さく切った玉ねぎ、人参、ピーマンと水を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら湯を切り、粗熱を取り、茹でたじゃが芋と溶き卵と混ぜ合わせ少量の塩で味付ける。フライパンでオムレツを焼き、食べやすい大きさに切る。

★使用した材料★

鶏ひき肉・卵・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ピーマン・油・塩

完了期《12～18か月ごろ》

②の塩こしょうで味付ける前に、とりわけ。あら熱をとり、茹でたじゃが芋と溶き卵と混ぜ合わせ少量の塩で味付ける。フライパンでオムレツを焼き、食べやすい大きさに切る。

★使用した材料★

鶏ひき肉・卵・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ピーマン・塩