



マボー風大根

(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
豚ひき肉	200g	① 材料の下準備をする。 大根・・・1.5cm角切り にんじん・・・せん切り 白ねぎ・・・みじん切り にら・・・2cm幅に切る ② フライパンに油を入れて火にかけ、豚ひき肉を炒める。 ③ にんじん、大根を加え、炒める。(大根はあらかじめ電子レンジで加熱しておくとうよい) ④ 調味料を加える。 ⑤ 具に火が通ったら、白ねぎとにらを加えて、最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ※お好みでにんにくやしょうが、豆板醤を加えてもおいしいです。
大根	1/3本	
にんじん	1/4本	
白ねぎ	1/2本	
にら	1/2束	
炒め油	適量	
中みそ	大さじ1/2	
赤みそ	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
中華スープの素	少々	
かたくり粉	小さじ1	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

大根、にんじん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★
大根・にんじん

中期《7・8か月ごろ》

大根、にんじんを軟らかく煮て、粗くつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
大根・にんじん

後期《9～11か月ごろ》

③まで炒めた具を離乳食分取り出し、細かく刻む。刻んだにら、白ねぎと一緒に小鍋に入れる。具が焦げない程度の水と少量のみそ、しょうゆ、砂糖を加えて煮る。最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。

★使用した材料★ 豚ひき肉・大根・
にんじん・白ねぎ・にら・油・みそ・
しょうゆ・砂糖・かたくり粉

完了期《12～18か月ごろ》

③まで炒めた具を離乳食分取り出し、大根を少し小さく切る。刻んだにら、白ねぎと一緒に小鍋に入れる。具が焦げない程度の水と少量のみそ、しょうゆ、砂糖を加えて煮る。最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。

★使用した材料★ 豚ひき肉・大根・
にんじん・白ねぎ・にら・油・みそ・
しょうゆ・砂糖・かたくり粉