

かぼちゃのそぼろ煮 (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	120g	① 材料の下準備をする。 玉ねぎ…みじん切り かぼちゃ…種を取り、皮付きのまま一口大に切る にんじん…乱切り いんげん…1.5cm幅に切り、下茹でする ② 鍋に油を入れて火にかけ、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを順に炒めていく。 ③ 水とかぼちゃ、調味料を加えて煮る。 ④ 味が全体になじむように煮含める。 ⑤ 最後にいんげんを入れる。
玉ねぎ	1/2個	
かぼちゃ	1/4個	
にんじん	1/2本	
いんげん	3本	
炒め油	適量	
しょうゆ	大さじ1.5	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
だしの素	少々	
水	100cc	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、かぼちゃ、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★

玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、いんげんを軟らかく煮て、粗くつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・いんげん

後期《9～11か月ごろ》

③の調味料を入れる前に具を取り出し、細かく刻む。(かぼちゃの皮は取り除く) 小鍋に入れて、細かく刻んだいんげんと水、少量のしょうゆと砂糖を加えて煮る。

★使用した材料★

鶏ひき肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・いんげん・油・砂糖・しょうゆ

完了期《12～18か月ごろ》

③の調味料を入れる前に具を取り出し、大きめの具だけ小さく切る。小鍋に入れて、小さく切ったいんげんと水、少量のしょうゆと砂糖を加えて煮る。

★使用した材料★

鶏ひき肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・いんげん・油・砂糖・しょうゆ