



野菜のそぼろ煮 (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	60g	① 材料の下準備をする。 じゃが芋…一口大に切る 人参…乱切り 玉ねぎ…短冊切り 生揚げ…角切り（油抜きするとよい） こんにゃく…スプーンでちぎる （茹でてあく抜きするとよい） インゲン…1.5cm幅に切って茹でる ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。 ③ 火の通りにくい具から順に加えて炒める。 ④ 調味料を加えたら、蓋をして煮る。 ⑤ 味がなじんだら、最後にインゲンを入れて出来上がり。
油	適量	
じゃが芋	2個	
人参	1/3本	
玉ねぎ	1/3個	
生揚げ	1/2個	
こんにゃく	1/5個	
インゲン	2~3本	
砂糖	大さじ2	
醤油	大さじ2	
酒	大さじ1	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

じゃが芋、人参、玉ねぎを軟らかく煮て、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★

じゃが芋・人参・玉ねぎ

中期《7・8か月ごろ》

じゃが芋、人参、玉ねぎを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

じゃが芋・人参・玉ねぎ

後期《9~11か月ごろ》

鶏ひき肉を炒めたら小鍋に取り分け、小さく刻んだ人参、玉ねぎ、じゃが芋、インゲンを順に加えて炒める。水を入れて軟らかくなるまで煮る。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・インゲン・砂糖・醤油

完了期《12~18か月ごろ》

鶏ひき肉を炒めたら小鍋に取り分け、小さく切った人参、玉ねぎ、じゃが芋、インゲンを順に加えて炒める。水を入れて軟らかくなるまで煮る。少量の醤油と砂糖で味付ける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・インゲン・砂糖・醤油