

野菜のみそそばろ煮 (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	100g	① 材料の下準備をする。 玉ねぎ…みじん切り にんじん、ごぼう…乱切り ジャがいも…1.5cm角 こんにゃく…スプーンでちぎる いんげん…2cm幅に切る ② 鍋に油を入れて火にかけ、鶏ひき肉と玉ねぎを炒める。 ③ ごぼう、にんじん、ジャがいも、こんにゃくを順に加え炒める。 ④ 調味料を加える。(みそは水で溶いて入れる) ⑤ 具に味がなじんだら、最後にいんげんを入れ、火が通ったら出来上がり。
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/2本	
ジャがいも	2個	
ごぼう	1/2本	
板こんにゃく	1/4枚	
いんげん	4~5本	
炒め油	適量	
みそ	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
だしの素	小さじ1	
水	50cc	



離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、にんじん、ジャがいも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・にんじん・ジャがいも

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、にんじん、ジャがいもを軟らかく煮て、粗くつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・にんじん・ジャがいも

後期《9~11か月ごろ》

④の調味料を入れる前に、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ジャがいもを取り出し、細かく刻む。いんげんも刻んで一緒に小鍋に入れ、火にかける。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。

★使用した材料★ 鶏ひき肉・玉ねぎ・

にんじん・ジャがいも・油・みそ・

砂糖・しょうゆ

完了期《12~18か月ごろ》

④の調味料を入れる前に、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ジャがいもを取り出し、小さく切る。いんげんも小さく切って一緒に小鍋に入れ、火にかける。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。

★使用した材料★ 鶏ひき肉・玉ねぎ・

にんじん・ジャがいも・油・みそ・

砂糖・しょうゆ