



鶏だんごスープ (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
A	鶏ひき肉	100g	① 材料の下準備をする。 白ねぎ…みじん切り 玉ねぎ…スライス 小松菜…2cm幅に切る にんじん…せん切り ② Aの材料を合わせて練る。 ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらにんじん、玉ねぎ入れる。 ④ 練ったAを一口大の団子にして入れていく。 ⑤ 鶏だんごに火が通ったら、小松菜を加えて、調味料で味付ける。 ⑥ 最後に溶き卵を流し入れる。
	白ねぎ	長さ5cm	
	かたくり粉	大さじ1/2	
	塩	少々	
	玉ねぎ	1/2個	
	小松菜	2株	
	にんじん	1/4本	
	卵	2個	
	塩	小さじ1強	
	こしょう	少々	
	しょうゆ	大さじ1	
	酒	大さじ1	
	鶏がらスープ	小さじ1	
	水	1000cc	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、小松菜、にんじんを軟らかく煮てすりつぶす。湯を少し入れてペースト状にのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・小松菜・にんじん

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、小松菜、にんじんを軟らかく煮て粗くつぶす。湯を少し入れてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・小松菜・にんじん

後期《9～11か月ごろ》

⑤の調味料を入れる前に具を取り出し、細かく刻む。小鍋に入れ、スープを加えてしっかり煮る。少量のしょうゆと塩で味つけたら、最後に溶き卵を流し入れる。

★使用した材料★

鶏ひき肉・白ねぎ・かたくり粉・塩・玉ねぎ・小松菜・にんじん・卵・しょうゆ

完了期《12～18か月ごろ》

⑤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、スープを加えて煮る。少量のしょうゆと塩で味つけたら、最後に溶き卵を流し入れる。

★使用した材料★

鶏ひき肉・白ねぎ・かたくり粉・塩・玉ねぎ・小松菜・にんじん・卵・しょうゆ