



中華丼 (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
ごはん	4杯	① 材料の下準備をする。 にんじん…短冊切り 白菜…大きめに短冊切り チンゲン菜…大きめに短冊切り 干ししいたけ…水戻して、スライス イカ…短冊切り ② 鍋に油を入れて火にかけ、豚肉、おろしにんにく、おろししょうがを炒める。 ③ イカ、にんじん、白菜、チンゲン菜、干ししいたけを順に加えて炒める。 ④ 具材がしんなりしてきたら、水と調味料を加えて煮る。(水はしいたけの戻し汁を使ってもOK) ⑤ 最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ⑥ 丼ぶりのお椀にごはんを盛り、上に⑤をかける。
豚肉こま切れ	100g	
おろしにんにく	少々	
おろししょうが	少々	
炒め油	適量	
にんじん	1/3本	
白菜	1/8個	
チンゲン菜	1/2株	
干ししいたけ	2個	
イカ	100g	
中華スープの素	小さじ2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
かたくり粉	大さじ2	
水	100cc	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

にんじん、白菜、チンゲン菜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★

にんじん・白菜・チンゲン菜

中期《7・8か月ごろ》

にんじん、白菜、チンゲン菜を軟らかく煮て、粗くつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

にんじん・白菜・チンゲン菜

後期《9～11か月ごろ》

豚肉、にんじん、白菜、チンゲン菜を細かく刻み、小鍋に入れる。水を少し加えて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。少量のしょうゆを入れて、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

★使用した材料★豚肉・にんじん・白菜・

チンゲン菜・しょうゆ・かたくり粉

完了期《12～18か月ごろ》

⑤の水溶きかたくり粉を入れる前に、イカ以外の具材を離乳食分取り出し、小さく切る。小鍋に入れ、水を少し加えて加熱し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

★使用した材料★

基本の材料（イカを除く）