

# 和風ラタトゥイユ

## (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
鶏肉もも	250g	① 材料の下準備をする。 鶏肉もも…一口大に切る ズッキーニ, 玉ねぎ, トマト… 1.5cm角切り しめじ…子房にわける 青じそ…ちぎる ② 鍋にオリーブ油を熱し, 鶏肉を炒め, 塩を振る。 ③ 鶏肉の表面が焼けたら, ズッキーニと 玉ねぎ, しめじを加えて炒める。 ④ トマトとAの調味料も加え, 煮汁が半 分程度になるまで弱火で煮る。 ⑤ 最後に塩, こしょうで味を整えて, 青 じそを加える。
ズッキーニ	2本	
玉ねぎ	1/2個	
しめじ	1/2株	
トマト	4個	
青じそ	8~10枚	
塩	少々	
こしょう	少々	
オリーブ油	小さじ2	
酒	大さじ2	
A しょうゆ	小さじ4	
砂糖	小さじ1	

## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

皮をむいたズッキーニ, 玉ねぎ, トマトの果肉部分を小さく切り, 軟らかく煮てすりつぶす。ペースト状にのばす。

★使用した材料★

ズッキーニ・玉ねぎ・トマト



### 中期《7・8か月ごろ》

皮をむいたズッキーニ, 玉ねぎ, トマトの果肉部分を小さく切り, 軟らかく煮て粗くつぶす。

★使用した材料★

ズッキーニ・玉ねぎ・トマト

### 後期《9~11か月ごろ》

④で軟らかく煮た具(しめじ以外)を離乳食分取り出し, 小さく刻む。小鍋に入れて, 具がつかる程度の水を加えて煮直す。

★使用した材料★

鶏肉・ズッキーニ・玉ねぎ・トマト・塩・オリーブ油・酒・しょうゆ・砂糖

### 完了期《12~18か月ごろ》

④で軟らかく煮た具を離乳食分取り出し, 大きめの具だけ小さく切る。小鍋に入れて, 具がつかる程度に煮汁と水を約半量ずつ加えて煮直す。

★使用した材料★

鶏肉・ズッキーニ・玉ねぎ・しめじ・トマト・塩・オリーブ油・酒・しょうゆ・砂糖