



# かぶのかき玉汁

## (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
鶏肉ももこま切れ	50g	① 材料の下準備をする。 小かぶ…一口大 にんじん…せん切り えのきだけ…2等分 ねぎ…小口切り ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ③ にんじんを加えて軽く炒める。 ④ 水を入れてひと煮立ちさせたら、かぶとえのきだけを順に入れる。 ⑤ 具に火が通ったら調味し、溶き卵を流し入れる。 ⑥ 最後にねぎをちらす。
小かぶ	2個	
にんじん	1/4本	
えのきだけ	1/2袋	
ねぎ	3~4本	
たまご	2個	
炒め油	適量	
しょうゆ	大さじ1.5	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
だし汁	800cc	



## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

小かぶ、にんじんを軟らかく煮てすりつぶして、ペースト状にする。

★使用した材料★  
 小かぶ・にんじん

### 中期《7・8か月ごろ》

小かぶ、にんじんを軟らかく煮て粗くつぶす。

★使用した材料★  
 小かぶ・にんじん

### 後期《9~11か月ごろ》

出来上がったかき玉汁から具を取り出し、小さく刻む。小鍋に入れ、煮汁と水を加えて煮直す。

★使用した材料★  
 鶏肉・小かぶ・にんじん・えのきだけ・たまご・ねぎ・油・しょうゆ・塩

### 完了期《12~18か月ごろ》

出来上がったかき玉汁から具を取り出し、食べやすい大きさに切る。小鍋に入れ、煮汁と水を加えて煮直す。

★使用した材料★  
 鶏肉・小かぶ・にんじん・えのきだけ・たまご・ねぎ・油・しょうゆ・塩