

## 鶏肉と大根の煮物

【材料】	大人2人分
鶏むね肉	1/2枚
大根	1/6本 (150g程度)
にんじん	1/2本
大根の葉（あれば）	適量
だし汁	1・1/2カップ
片栗粉	小さじ2
酒・砂糖・みりん	各大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ3

### 【作り方】

- ①大根、にんじんは皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。
- ②大根の葉は茹で、5mm幅に刻んでおく。
- ③鶏むね肉はそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ④鍋にだし汁・大根・にんじんを入れ、大根とにんじんに火が通ったら③を加え、鶏むね肉に火が通るまで煮る。
- ⑤火が通ったら、酒、砂糖、みりんを加え煮る。
- ⑥しょうゆを加えひと煮たちし、最後に②を上に乗らす。



## 離乳食の味つけの基本！！

### だし汁の作り方

#### 【材料】

かつお節：1パック（2.5g）  
お湯：1カップ（200ml）

#### 【作り方】

かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。



## ごっくん期 《5～6カ月》 豆腐と大根



### 【作り方】

- ①豆腐は茹で、すりつぶす。だし汁を加えてのばす。
- ②大根は皮をむき柔らかく茹で、すりつぶす。だし汁を加えてのばす。

## もぐもぐ期 《7～8カ月》

### 豆腐と大根の煮物



#### 【材料】

豆腐：15g	大根：15g
にんじん：15g	だし汁：1/2カップ
片栗粉：小さじ1/2	水：小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①大根とにんじんは皮をむき柔らかく茹で、小さく刻む。
- ②豆腐は5mm角に切る。
- ③鍋にだし汁と①、②を入れて煮る。
- ④③に水溶き片栗粉でとろみをつける。

## かみかみ期 《9～11カ月》

### 鶏肉と大根の煮物



#### 【材料】

鶏むね肉皮なし：15g	大根：15g
にんじん：15g	大根の葉：10g
だし汁：1カップ	しょうゆ：1・2滴
砂糖：小さじ1/2	
片栗粉：小さじ1	水：小さじ1

#### 【作り方】

- ①大人レシピの④から鶏むね肉皮なし、大根、にんじんを取り出し、粗く刻む。
- ②鍋にだし汁、①、砂糖を入れ煮る。
- ③大人レシピの②の大根の葉を取り出し、粗く刻む。
- ④②に③を加え、しょうゆを加えて少し煮る。