

離乳
後期

とろとろ親子煮

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(3人分)

だし汁 …………… 1/2カップ(100ml)
たまねぎ ……… 30g } 5～8mmの角切りにし、
にんじん ……… 30g } 軟らかくなるまでゆでる
鶏ひき肉 ……… 30g
しょうゆ ……… 小さじ1/3
卵 …………… 1個 : 溶きほぐす
水溶き片栗粉 … 適量
【片栗粉:水=1:2】

Point

ビタミンDと鉄を含む卵を使った料理です。全卵が使えるようになった後期食頃から。軟らかくゆでたうどんに合わせてもおいしくいただけます。

作り方

- ① 鍋にだし汁・たまねぎ・にんじんを加え、さらに鶏ひき肉をほぐしながら加えて煮る。
- ② しょうゆで調味する。
- ③ 溶き卵を回し入れ、しっかり加熱した後に水溶き片栗粉でとろみをつける。