

離乳
中期

やわらか肉団子汁

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

だし汁 …… 2カップ(400ml)
にんじん …… 1/4本
たまねぎ …… 1/4個 } 皮をむいて大きめに切り、
鶏ひき肉 …… 50g } 軟らかくゆでて、
じゃがいも …… 1/3個 : 3～5mmの角切りにする
しょうゆ …… 小さじ1/3

Point

ひき肉に、水分(すりおろしたじゃがいもなど)を含ませると、加熱しても固くならず食べやすく仕上がります。

肉団子が大きすぎたときは、スプーンで小さく割りながら食べさせます。

作り方

- ① 鍋に、だし汁・にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- ② 鶏ひき肉にじゃがいもを加え、もみこむようによく練り合わせる。
- ③ ②を小さな団子状にして鍋に入れ、途中アクをすくいながら、よく煮る。
- ④ しょうゆは味が足りなければ加える。

