

にこにこクッキング調理実習 離乳食コース ①

かぼちゃとチキンの豆乳グラタン



☆ 大人用 ☆

【材料】（2人分強）

かぼちゃ 180g 鶏むね肉 80g 玉ねぎ 1/3個 しめじ 1/2株
バター 10g 薄力粉 大さじ2 豆乳 300cc 顆粒コンソメ 小さじ1/2
塩・こしょう 各少量 とろけるチーズ 40g パン粉 少量

【作り方】

・下準備：オーブンを230℃に温めておく。

- ① かぼちゃを大きめの一口大に切り、耐熱容器に入れてレンジで5分くらい加熱して柔らかくする。鶏肉は1～2cm角に切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② バターを熱してフライパンで玉ねぎ、しめじを炒め、火が通ったら、鶏肉も入れて炒める。
- ③ ②に薄力粉を振り入れ、だまができないように具材によく絡ませながら炒める。
- ④ ③に豆乳を少しずつ入れてなじませ、1～2分煮る。
- ⑤ ④にかぼちゃを加えて適度につぶしながら2分くらい煮る。コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
☆かぼちゃのつぶし方は、好みで加減する。
- ⑥ グラタン皿に⑤を入れてとろけるチーズ、パン粉をかけ、予熱しておいたオーブンでこんがり焼き色がつくまで焼く（10～15分）。

☆ 離乳初期 ☆ かぼちゃと玉ねぎのすりつぶし

【作り方】

- ① かぼちゃと玉ねぎ少量を取り分け、だしでやわらかく煮る。
- ② ①をすりつぶし、食べやすいかたさになるまでだしでのばす。

☆ 離乳中期・後期 ☆ 豆乳ホワイトソース

【材料】 ☆{片栗粉 大さじ1 水 大さじ2} 豆乳 200cc

【作り方】

- ① 豆乳をふつふつするまで電子レンジで加熱しておく。その間に☆をよく混ぜておく。
- ② 豆乳に☆を加えて、さらに30秒～1分ほど加熱してよく混ぜ、ほどよいとろみがついたらできあがり。

かぼちゃとチキンのグラタン〈離乳食〉

☆ 離乳中期 ☆ かぼちゃとチキンのホワイトソースかけ

【作り方】

- ① 大人用②からかぼちゃ、玉ねぎを適量取り分け、食べやすい大きさに切って、だしでやわらかくなるまで煮る。
- ② ①に鶏肉を少量取り分けてみじん切りにし、①に加えてひと煮立ちさせる。
- ③ ②を器に盛り、ホワイトソースを上からかける。

☆ 離乳後期 ☆ ミニグラタン

【作り方】

- ① 大人用②からかぼちゃ、玉ねぎを適量取り分け、食べやすい大きさに切って、だしでやわらかくなるまで煮る。
- ② ①に鶏肉を少量取り分けてみじん切りにし、①に加えてひと煮立ちさせる。
- ③ ②を器に盛り、ホワイトソースを上からかけて、チーズ少量を上に乗らす。
- ④ ③をオーブンで焼き色がつくまで焼く。