

にこにこクッキング調理実習 離乳食コーナー

鶏飯（けいはん）



☆ 大人用 ☆

【材料】（2人分強）

ごはん 茶碗2杯分 にんじん 80g 干しいたけ 2~3枚
a{うま口しょうゆ 小さじ1 砂糖 小さじ1/3 みりん 小さじ1/3}
鶏ささみ 2本 b{酒 大さじ1 塩 少量 水 400cc} {卵 2個 サラダ油 小さじ2}
スープ{ささ身のゆで汁と水を合わせて300cc 鶏がら顆粒だし 小さじ1/2
薄口しょうゆ 大さじ2/3 みりん 大さじ1/4 酒 大さじ1/3}
小ねぎ 3本 刻みのり 適量 好みで青じそなど

【作り方】

- ① 干しいたけは水に浸けて戻す。にんじんはせん切り、小ねぎは小口切りにしておく。
 - ② 鍋にbの調味料を入れ、沸騰したらささみを入れて火を止める。蓋をしてそのまま7~10分程おいた後、ささみを取り出して手で割く。ゆで汁はスープに使うので、残しておく。
 - ③ 鍋に水気を絞ったしいたけ、にんじんを入れ、しいたけの戻し汁とaの調味料を入れて汁気を飛ばしながら煮る。
 - ④ 錦糸卵をつくる。
 - ⑤ 鍋にささみのゆで汁を入れて沸騰させ、鶏がら顆粒だしと調味料を加えて味をととのえる。
 - ⑥ 大きめの茶碗にご飯を盛り、具材を彩りよく並べて最後にスープを注ぐ。
- ☆ 奄美地方の鶏飯の基本の具材は、鶏肉、錦糸卵、しいたけ、ねぎ、のり、漬物ですが、具材は好みのものに替えて大丈夫です。

☆ 離乳初期 ☆ にんじんのすりつぶし

【作り方】

- ① にんじん少量を取り分け、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 ☆ ささみとにんじんの煮物

【作り方】

- ① 大人用からゆでたささみ、にんじん少量を取り分ける。
- ② にんじんはやわらかくなるまでゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだしとにんじんを入れて火にかけ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③にささ身を加え、水溶き片栗粉少量を加えてとろみをつける。

☆ 離乳後期 ☆ ミニ鶏飯風

【作り方】

- ① 大人用からゆでたささみ、にんじん、（錦糸卵）少量を取り分ける。
- ② にんじんはやわらかくなるまでゆでる。
- ③ 鍋にだしを入れて火にかけ、しょうゆ少量を入れ、ひと煮立ちさせて水溶き片栗粉少量を加えてとろみをつける。
- ④ 器に軟飯を盛り、③を上からかける。

かぼちゃプリン



☆ 大人用 ☆

【材料】（18cm丸型）

かぼちゃ 350g 牛乳 300cc 卵 3個 砂糖 50g バニラエッセンス 少量
カラメルソース{砂糖 大さじ5 水 大さじ1 熱湯 大さじ2}

【作り方】

～下準備～

- ・オーブンを170℃に予熱しておく。
- ・天板用の湯を沸かしておく。

① カラメルソースをつくる。

小ぶりのフライパンか鍋に分量の砂糖と水を入れて火にかけ、ゆすりながら好みに色づいたら火を止め、熱湯を加える。型にカラメルソースを入れておく。

② かぼちゃは種と皮を除いて切り分け、蒸し器で蒸すか電子レンジで加熱してつぶす。

③ ボールに卵と砂糖を入れて混ぜ合わせ、牛乳の半量とバニラエッセンスを加えて混ぜる。

④ つぶしたかぼちゃに、残りの牛乳を加えて混ぜ合わせ、③のボールに入れて混ぜ合わせる。

⑤ ④を裏ごしして型に入れ、熱湯をはった天板にのせて予熱しておいたオーブンで50分ほど焼く。竹串を刺してプリン液が出てこなければ、オーブンから出して粗熱を取る。型のふちに沿って竹串で一周し、お皿をかぶせてひっくり返して型からはずす。

☆ 好みでホイップした生クリームやバニラアイスをトッピングする。

☆ 離乳初期 ☆ かぼちゃのすりつぶし

【作り方】

- ① 蒸したかぼちゃ少量を取り分けてすりつぶし、食べやすいかたさになるまでだしでのばす。

☆ 離乳中期 ☆ かぼちゃだんご

【作り方】

- ① 蒸したかぼちゃ適量を取り分ける。牛乳を温めておく。
- ② ①に温めた牛乳を食べやすいやわらかさになるまで少しずつ入れる。
- ③ ②をだんごにする。

☆ 離乳後期 ☆ かぼちゃプリン

【作り方】

- ① 蒸したかぼちゃと卵液適量を取り分ける。牛乳を温めておく。
- ② ①の材料を全て混ぜ合わせてプリンカップなどの耐熱容器に入れる。
- ③ 熱湯をはった天板に②をのせて、予熱しておいたオーブンで30分ほど焼く。竹串を刺してプリン液が出てこなければできあがり。