

にこにこクッキング調理実習 離乳食コース ①

(R2.9.17)

みそ風味の豆乳ポトフ



☆ 大人用 ☆

【材料】(2人分強)

鶏だんご {鶏ひき肉 120g 卵 1/2個 薄力粉 大さじ1 1/2 塩・こしょう 少量}
フランクフルトソーセージ 2本 ジャがいも 1個 かぶ 1/2個 玉ねぎ 1/2個
にんじん 1/2本 白菜 大2枚 ブロッコリー 1/2株
だし汁 200~300cc 豆乳 400cc みそ 大さじ1

【作り方】

- ① 鶏だんごの材料を混ぜ合わせる。
- ② フランクフルトは斜めに3~4本の切り込みを入れる。ジャがいもは4つに切り、かぶは皮をむいて一口大に切る。玉ねぎは1cm幅のくし形切りに、にんじんは5mm厚さの輪切りか半月切りにする。白菜は1cm幅に切り、茎と葉の部分に分けておく。ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- ③ 鍋にジャがいも、かぶ、玉ねぎ、にんじんとだし汁を入れて中火にかけて10分くらい煮る。白菜の芯の部分とフランクフルトを加え、鶏だんごのたねをスプーンで丸めて落として入れ、さらに約10分煮る。
- ④ ③に白菜の葉の部分をいれて火が通ったら、豆乳を加えてみそを溶き入れる。

☆ 離乳初期 ☆ ジャがいもとかぶとにんじんのすりつぶし

【作り方】

- ① ジャがいも、かぶ、にんじんを少量取り分け、すりつぶす。
- ② ①を食べやすいかたさになるまでだしでのばす。

☆ 離乳中期 ☆ 鶏ひき肉と野菜の煮物

【作り方】

- ① 大人用から鶏ひき肉と野菜を少量取り分ける。
- ② 鶏ひき肉はさっとゆでて、脂を落とす。
- ③ ②、ブロッコリー以外の野菜、だし汁を鍋に入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③にブロッコリーのつぼみを小さく刻んだものを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆ 離乳後期 ☆ 鶏だんごの豆乳鍋

【作り方】

- ① 大人用から鶏だんごのたねと野菜を適量取り分ける。
- ② 鍋にだし汁とブロッコリー以外の野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を加えて温め、みそ少量で薄く味をつけ、ブロッコリーのつぼみを小さく刻んだものを加える。