



筑前煮(後期9～11ヶ月)

□ 材料	1人前
【筑前煮】	
鶏ひき肉	10g
ごぼう	10g
人参	10g
サツマイモ	20g
インゲン(冷)	10g
だし汁	適量
醤油	2g
砂糖	1.5g

【白菜のゴマ和え】	
白菜	20g
すりゴマ	3g

砂糖	1g
醤油	1g



□ 作り方

【筑前煮】

- 【1】 ごぼうは皮を剥いて斜め薄切りに、インゲンは2cmに切りさっと下茹でする。
- 【2】 サツマイモは皮を剥いて、人参と共に1cmの角切りにする。
- 【3】 鍋にだし汁を煮立てて、ごぼう・人参を入れて火を通す。
- 【4】 【3】にサツマイモ・インゲン・を加え砂糖・醤油を加え柔らかくなるまで煮る。

【白菜のゴマ和え】

- 【1】 白菜は2cmの干切りにする。
- 【2】 【1】を茹でて、良く水を切っておく。
- 【3】 容器にゴマ・砂糖・醤油を練り合わせ、【2】を入れ和える。

【軟飯】～水を1合分多めに入れて炊く

【味噌汁】～煮干しのだし汁に味噌を1g入れて作る。(具は玉ねぎ)

【果物】～1cm角に切る。

離乳食もかなり進んできました。

食材はフォークで自分で刺して食べられる様な大きさに切って、以前よりも少し固めに仕上げています。

子ども達は、フォークやスプーンを使って、かみかみしながら

とても上手に食べています。