



大根のひき肉煮(完了期～18ヶ月)

□ 材料	1人前
【大根のひき肉煮】	
豚ひき肉	10g
大根	45g
人参	5g
玉ねぎ	10g
だし汁	100cc
醤油	2g
砂糖	2g
片栗粉	適量
【きゅうりのナムル風】	
きゅうり	20g
塩	少々
ゴマ油	1g



□ 作り方

【大根のひき肉煮】

- 【1】 大根は皮を剥き、少し厚めのイチヨウ切りに、人参・玉ねぎは1cmの千切りにする
- 【2】 大根は一度柔らかくなるまで、下煮しておく。
- 【3】 鍋にだし汁を煮立てて、豚ひき肉・玉ねぎ人参を入れて火を通し大根を加える。
- 【4】 【3】に砂糖・醤油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【きゅうりのナムル風】

- 【1】 きゅうりは水で洗って、3cmの短冊きりにする。
- 【2】 きゅうりに塩・ゴマ油を入れてなじませる。

【御飯】～大人と同じ水加減にします。

【味噌汁】～煮干しのだし汁に味噌を3g入れて作る。（具はキャベツ）

【果物】～バナナ1/3本付ける。

離乳食も完了期になりました。

きゅうりのナムルは生のきゅうりを使ったので、きゅうりの食感を
楽しみながら、喜んで食べました。

厚みのある大根も柔らかく煮れば、小さく切らなくても
とても上手に食べることが、出来ました。

