



鶏ひき肉じゃが(中期7~8ヶ月)

□ 材料	1人前
【鶏ひき肉じゃが】	
鶏ひき肉	5g
玉ねぎ	10g
人参	5g
ジャガイモ	15g
だし汁	適量
砂糖	1g
醤油	1g
水溶き片栗粉	適量

【しらすとホーレン草のかゆ】	
ご飯	20g
しらす	5g
ホーレン草	3g
だし汁	適量



□ 作り方

【鶏ひき肉じゃが】

- 【1】 人参・ジャガイモは1cm角、玉ねぎ1cm幅に切る。
- 【2】 だし汁に人参・玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮る。
- 【3】 ひき肉を加え、ジャガイモ・砂糖・醤油を入れて弱火で煮込む。
- 【4】 良く煮込んだら、マッシャーで粗くつぶす。

【しらすとホーレン草のかゆ】

- 【1】 出汁にご飯を加え、煮る。
- 【2】 しらすは熱湯をかけて塩ぬきしたものを加える。
- 【3】 茹でたホーレン草を細かく切って少々加える。
- 【4】 少し煮込んだら、マッシャーで粗くつぶす。

【味噌汁】～煮干しのだし汁に味噌を1g入れて作る。(具はネギと大根)

【果物】～1cm角に切り、粗くつぶす。(イチゴ)

鶏ひき肉とジャガイモを良く煮ると、マッシャーで簡単につぶれます。

良く食べるようになったら、少し水分を減らして、硬めに仕上げます。

逆に、食べづらい様でしたら、水を足して仕上げします。