



かぼちゃと鶏ひき肉の煮物

(後期：9～11カ月)



<材料> 1人前

かぼちゃ 25g 鶏ひき肉 5g だし汁 適量 砂糖 少々 醤油 少々
水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① かぼちゃは皮を剥き、1cm角に切る。
- ② 小鍋にだし汁を取り、かぼちゃ・鶏ひき肉を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 弱火にして、砂糖・醤油を入れて、水溶き片栗粉でとろみを付ける。



<ワンポイント>

保育所では、当日の献立の材料を使って、離乳食を作る事が多いです。

今日の保育所のメニューはかぼちゃのそぼろ煮です。豚ひき肉を使う所を鶏ひき肉に変えて作りました。

9カ月～11カ月は薬指と親指でつぶせるぐらいの硬さを目安としましょう。