



さつまいもの煮物

(後期：10カ月～12カ月)



<材 料> 1人前

さつまいも 25g 人参 5g 玉ねぎ 10g 鶏ひき肉 10g
かつお・昆布だし汁 100cc 醤油 少々 砂糖 少々

<作り方>

- ① 人参・玉ねぎは1cmの角切り、さつまいもは皮を剥いて、1cm角切にして水にさらす。
- ② かつお・昆布だしを小鍋に入れて玉ねぎ・人参を入れて良く煮込む。
- ③ ②に鶏ひき肉・水切りしたさつまいもを加え良く煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、マッシャーを使い荒つぶしにして出来上がり。



<ワンポイント>

強いうま味が感じられる混合だし(かつお・昆布だし)に少量の塩を加えると、味の相互作用の一つである対比効果によって、少量の塩味がうま味をぐっと引き立てます。うま味のしっかりした出汁を使った料理なら塩分濃度が低くとも、美味しい食べられます。

保育所の離乳食は出汁を活用し、美味しい給食に努めています。