



豆腐と鶏ひき肉の煮物・キャベツ煮

(後期：9～11 カ月)



<材 料> 1人前

鶏ひき肉 10g 豆腐 (1cm角切) 30g だし汁・醤油 適量

水溶き片栗粉 大さじ1 キャベツ (1cm角切) 50g だし汁・醤油・てんさい糖 適量

<作り方>

- ① 小鍋にだし汁を適量煮立て、鶏ひき肉・豆腐を加え煮る。
- ② ①に醤油を1滴加え、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ③ 小鍋にだし汁を入れ、キャベツを柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にてんさい糖小さじ1弱・醤油1滴を加え、ひと煮立ちさせる。



<ワンポイント>

おかずを2品紹介しました。おかゆはごはん 50g と水 50cc で煮たものを付けています。
味噌汁はだし汁・人参・ほうれん草・味噌少々で作りました。