



## 9~11 か月頃の離乳食

調理時間目安 約 15 分

### ◎肉団子のトマト煮

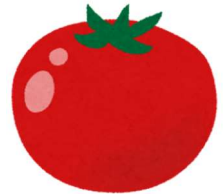
#### 【材料】

- 鶏ひき肉……………20g
- トマト……………大さじ 1
- 片栗粉……………小さじ 1/4
- だし汁……………大さじ 1



#### 【作り方】

- ① トマトを湯むきする。  
(トマトの中央に浅く十字の切込みを入れ、小鍋にトマトが7割ほど浸かるくらいの分量で湯を沸かし、トマトを入れる。皮がヘタの近くまではじけるくらいまんべんなく茹でる(約30秒程度)。茹でたトマトを冷水につけながら皮をむく。)
- ② トマトを5mmくらいの角切りにする。
- ③ ひき肉に片栗粉を加え、混ぜ合わせる
- ④ ②を食べやすい大きさに丸め、小鍋で茹でる。
- ⑤ ゆで汁を捨て、トマトとだし汁を入れ、火が通るまで煮る



#### ～大人アレンジ～

大人分は離乳食と同じように肉団子を丸め、油で揚げ焼きをする。しょうゆ、砂糖、酢、中華あじ、片栗粉で甘酢あんを作り、肉団子にかけて食べても美味しいです

#### ～離乳食をたくさん作って保存する場合～

冷蔵保存の場合、当日中に食べきりましょう。冷凍保存の場合1週間を目安に食べきりましょう。(食べる前は電子レンジや小鍋などで再加熱します。)