

さつまい

○材料 大人二人分と赤ちゃん分

- 鶏胸肉・・・・・・・・75 g
- 大根・・・・・・・・50 g
- 人参・・・・・・・・40 g
- さつまいも・・・・75 g
- 水・・・・・・・・450ml
- かつお節・・・・・・・・4.0 g
- みそ・・・・・・・・15 g
- ねぎ・・・・・・・・適量



○作り方

- ①かつお節でだしを取る。
- ②鶏肉は 1.5~2cm 角に切る。大根は 3mm 幅のちょう切り、人参は乱切りに、さつまいもは皮を除き 1cm 幅の半月切りにし、水にさらす。
- ③鍋にだしを加え、大根、人参を入れて煮る。沸騰したら鶏肉とさつまいもを入れ、さつまいもに火が通るまで煮る
- ④みそを溶き入れて、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤椀によそい、小ねぎを散らす。

・5~6 か月頃

- さつまいも・・・15 g

さつまいもは皮を除き、水にさらした後、柔らかくゆでてすりつぶし、水でのばす。



・7~8 か月頃

- 鶏胸肉・・・・・・・・10 g
- さつまいも・・・・15 g
- 大根・・・・・・・・10 g
- 人参・・・・・・・・10 g
- だし・・・・・・・・30 g

茹でた鶏肉の水気を切り、細かく刻んですりつぶす。さつまいもは、細かく刻んですりつぶす。大根、人参も細かく刻み、フォークで荒くつぶす。だしを加えて煮る。



・9～11 か月頃

鶏胸肉・・・15 g
さつまいも・・・20 g
大根・・・10 g
人参・・・10 g
だし・・・30 g
みそ・・・0.5 g

茹でた鶏肉は細かくほぐし、さつまいもは5mm角に切る。大根、人参は細かく切り、フォークで荒くつぶす。鶏肉、さつまいも、大根、人参にだしを入れ、みそを溶かし、柔らかく煮る。



・12～18 か月頃

鶏胸肉・・・15 g
さつまいも・・・20 g
大根・・・10 g
人参・・・10 g
だし・・・50 g
みそ・・・0.5 g

茹でた鶏肉は細かくほぐし、さつまいもは8mm角、大根は5mmほど、人参はみじん切りにする。鶏肉、さつまいも、大根、人参にだしを入れ、みそを溶かし柔らかく煮る。

