

7, 8か月の離乳食におすすめ
鶏ささ身と豆腐のくず煮



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
絹ごし豆腐	15g	① 小鍋にだし汁と鶏ささ身ひき肉を入れ、かき混ぜながらよく加熱する（あくが出たら取る） ② ゆでた小松菜とにんじんを食べられる大きさに刻み、①に加えて柔らかく煮る ③ 豆腐を食べやすい大きさに切り、②に加えて煮込む 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける
鶏ささ身ひき肉	15g	
小松菜（ゆで）	5g	
にんじん（ゆで）	5g	
だし汁	50ml	
水溶き片栗粉	適量	

- ・舌と上あごでつぶせる豆腐くらいの固さにしましょう
- ・いろいろな舌触りや味を試していきましょう

Q：鶏ささ身のひき肉が手に入らない時は、どうすればいいですか？

A：ささ身の固まりををさっとゆで、みじん切りにして使いましょう

Q：小松菜とにんじんを、下ゆでせずに煮てもいいですか？

A：にんじんは、生でみじん切りにして煮るとやわらかくなるのに時間がかかります
電子レンジ加熱（耐熱容器ににんじんと水少々を入れ、ラップして加熱）でもいいので、
下ゆでしましょう
小松菜も少しアクがあるので、下ゆでした方がおいしくできあがります