

## ささ身とじゃがいものミルフィーユソテー（1歳～大人まで）



食品名	大人2人分
鶏ささ身	2本（160g）
<ブライン液>	
水	100ml
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
じゃがいも	1個（100g）
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2
スライスチーズ	1枚
油	小さじ2
<付け合わせ>	
レタス	適量
ブロッコリー	
ミニトマトなど	

### 【準備】

- 鶏ささ身は筋と脂肪を取り、フォークの背で押さえつけてのばす
- ポリ袋にブライン液を作って振り混ぜ、のばした鶏ささ身を浸けて冷蔵庫に入れておく（約30分）
- じゃがいもは皮をむいて、せん切りにし（水にさらさない）塩を加えて5分ほど置き、しんなりさせる
- 付け合わせのレタスとミニトマトは洗って水分を取り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる

### 【作り方】

- ① じゃがいもの水気をしぼり、片栗粉を加えて混ぜ合わせる
- ② ラップを広げ①のじゃがいも1/4量、スライスチーズ1/2枚、キッチンペーパーで水気を取った鶏ささ身、じゃがいも1/4量の順に重ね、包んで成形する（2枚作る）
- ③ フライパンに油を引き、②を乗せて火をつけ、焼き色が付いたら裏返す  
蓋をして弱めの中火で5分ほど焼き、蓋を開けて表面をカリッとさせてお皿に盛り付け、付け合わせ野菜を添える

ブライン液に浸けると、やわらかくしっとり仕上がるのはなぜ？

- 塩が肉の内のたんぱく質を分解し、中に水分が入る。入った水分を閉じ込める作用もある。
- 砂糖も加えることで甘味、旨味が増し、保水性もアップ。

### ★注意

- 濃度は3～5%、浸ける時間は半日までにする（固くなったり、味が濃くなりすぎる）
- 浸漬中は必ず冷蔵庫で保存
- 冷凍する場合は浸漬後、液から出してラップに包むまたは、加熱調理後にする

【1歳以上】

- このまま食べられます（食べやすく切る）
- 分量は大人の1/3～1/2

【5, 6か月離乳食に取り分ける食材】

- ジャガイモ 5～10g

【9～11か月離乳食に取り分ける食材】

- ささ身 15g
- ジャガイモ 20g

【7, 8か月離乳食に取り分ける食材】

- ジャガイモ 10～15g
- ささ身 8～10g