

後期離乳食の簡単料理

ここでは、簡単で赤ちゃんがおいしく食べられる料理を紹介します。

グラタン

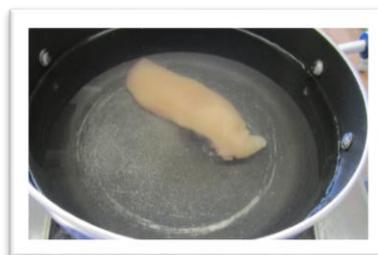
材料 作りやすい分量（約4個分）

鶏ささみ肉 1本（45グラム）じゃがいも 1/2個（80グラム）ブロッコリー小房2個分
バター 大さじ1 小麦粉 大さじ1と1/2 牛乳 200ミリリットル
パン粉・粉チーズ 少々



作り方

- ① 鍋に水を入れて、鶏ささみ肉を入れ火にかけて20分位、煮る。（水からゆでるのがやわらかく煮えるポイント）ゆであがったら、皿に取り冷めるまで待つ。



- ② ①の鶏ささみ肉をほぐして、みじん切りにする。



- ③ じゃがいもは、5ミリメートル角の角切りにし、軟らかくゆでる。



- ④ ブロッコリーをゆでて、穂先だけ細かく切る。



- ⑤ バター大さじ1と小麦粉大さじ1と1/2を耐熱のボウルか小鉢に入れ、600ワットの電子レンジで20秒加熱する。電子レンジから出したらよく混ぜる。



- ⑥ ⑤を鍋に移し、牛乳を入れ弱火でとろみがついて、表面にふつふつと穴が開くまで練る。
ホワイトソースの出来上がり。
味をつける場合はここで塩を少し入れる。
(大人用は、塩・こしょう)



- ⑦ 耐熱カップ4つに⑥を大さじ2入れる。



⑧ ②、③、④を4等分して、⑦にそれぞれ入れる。



⑨ パン粉と粉チーズを振る。



⑩ オーブントースター又はオーブンで焦げ目が付くまで焼く。



⑪ 出来上がり



お知らせ

八潮市立保健センターでは、毎月1回、初めて離乳食を始める赤ちゃんの保護者を対象とした初期（5～6か月）と、後期（10～11か月）の離乳食教室を開催しています。

参加ご希望の方は、電話又は電子申請で申し込みください。

電子申請 QR コード

