

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。

彩りそうめん

材料

そうめん 15グラム とまと 20グラム きゅうり 20グラム 鶏ささみ肉 15グラム
そうめんのつゆ（水 50ミリリットル かつおぶし 5グラム しょうゆ 5ミリリットル



作り方

① そうめんを細かく折る。



② そうめんをゆでる。

（そうめんの袋には2分程度の表示がされているものが多いですが赤ちゃん用は、倍以上の時間をかけて、柔らかく煮る。）

ゆでたら、ざるにあげて水洗いし、水を切っておく。



③ トマトに切り込みを入れる。



④ ③のトマトを煮立った湯に入れて皮をむく。



簡単に、皮がむけます。

⑤ 20グラム分取って、みじん切りにする。



⑥ きゅうりを熱湯で湯通しする。



⑦ ⑥のきゅうりをおろし金ですりおろす。



⑧ 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。



⑨ ⑧の鶏ささみ肉をほぐして、みじん切りにする。



- ⑩ 鍋に水を入れ火にかける。沸騰寸前にかつお節を入れ、火を止める。
かつお節が沈んだら、ざるで濾す。



- ⑪ ⑩にしょうゆを入れる。うす味の
そうめんだれができる。
⑫ 盛り付けをする。



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

