

鶏肉ときのこのこのトマト煮

たんぱく質たっぷり!
~大人はパスタソースにアレンジできます~



材料

1人分

鶏もも肉 15g

玉ねぎ 10g

しめじ 5g

水 20ml

トマト 10g

醤油 ごく少量

片栗粉 1g

材料を4倍で作るとお子さん1人分と大人1人分の適量が出来上がります。
お子さんの分は取り分けて、大人はパスタソースとして食べるのがおすすめです♪

作り方

- ① 鶏もも肉を刻み(8mmくらい)、茹でる。
- ② 玉ねぎとしめじを8mm角に切り、沸騰したお湯で柔らかくなるまで煮る。
- ③ トマトは皮と種を取りみじん切りにする。(2mm)
- ④ ①、②、③と水を合わせて中火で10分ほど煮る。煮立ったら醤油で味付けし、水溶き片栗粉(水1:片栗粉1)でとろみをつける。

(酸味が強い場合は砂糖で調節する)

※食材の大きさは発達に合わせて大きくしていく。

たんぱく質:4.0g
食物繊維:0.4g

離乳後期食は、主な栄養が母乳/ミルクから食物に変わる大切な食事です。母乳だけでは必要な栄養素が不足してくる時期ですので、たんぱく質や鉄分、カルシウムやミネラルの補給ができるものも意識しながら組み合わせてみましょう。

また、この頃から、自分から手を出して食べようとする手づかみ食べが始まります。前歯や舌、唇を使って食べる機能も発達していきます。