

# お鍋ひとつでできる離乳食

毎日の離乳食難しく考え過ぎていませんか？

毎回一から作るのは大変。

冷凍を使って、楽に楽しく離乳食を作りましょう！！

今回は、9月の給食だよりに載せた寒天寄せからアレンジしました。

## ＜鶏肉と野菜の寒天寄せ＞

- 鶏ささみ肉 …………… 1/2 本
- 人参 …………… 40g (1 芋の輪切り 2 切)
- かぼちゃ …………… 50g (皮なし煮物用 2 切)
- 昆布だし (合わせだしでも OK) あとで 1 カップ 使用する ので 多めに
- 粉寒天 …………… 小さじ 1 (約 2g)



### ＜作り方＞

- 1、だし汁で鶏ささみ肉を茹で、火が通ったら取り出し、小さく割いておく。
- 2、1 の煮汁で、野菜をやわらかくなるまで煮て、月齢に合わせて小さく切る。
- 3、2 の煮汁 1 カップを計り、鍋に戻し入れ、粉寒天を振り入れよく混ぜながら煮溶かす。
- 4、好きな型に 1・2 を入れ、3 の液を注ぎ入れ、固まるまで冷ます。  
(時間がかかりますが常温でも固まります)

慣れてきたら、上記の分量を、増やして上記 2 の状態で、余った分を小分けして煮汁ごと冷凍します。

## ＜鶏肉のクリームシチュー＞

- お好きな野菜 (ブロッコリー、ほうれん草等何でも)
- 粉ミルクまたは牛乳
- 水溶き片栗粉、またはじゃが芋のすりおろし

### ＜作り方＞

- 1、冷凍してあった上記のものを解凍し、お好きな野菜と一緒に煮て月齢に合わせて切る。
- 2、粉ミルクまたは、牛乳を適量入れる。
- 3、水溶き片栗粉または、じゃが芋のすりおろしを加え、とろみをつける。

マカロニ  
+  
とろけるチーズ  
||  
グラタン

ごはん  
+  
とろけるチーズ  
||  
ドリア

魚にかける  
(鮭など)

## ＜鶏肉のあんかけ＞

- お好きな野菜 (ブロッコリー、ほうれん草等何でも)
- 水溶き片栗粉、またはじゃが芋のすりおろし

### ＜作り方＞

- 1、冷凍してあった上記のものを解凍し、お好きな野菜と一緒に煮て月齢に合わせて切る。
- 2、水溶き片栗粉または、じゃが芋のすりおろしを加え、とろみをつける。

豆腐を入れて  
マーボー豆腐風に

卵でとして  
親子丼に

卵  
+  
うどん  
||  
卵とじうどん