

離乳食中期（7～8か月）

☆鶏ささみのほぐし☆

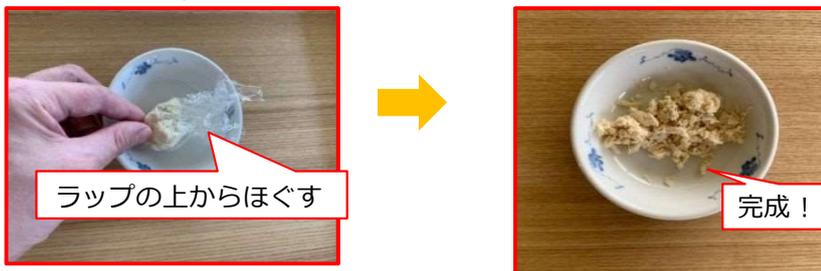


- ◀ 材料 ▶  
鶏ささみ 1/5本(10g)

- ◀ 作り方 ▶  
①鶏ささみは筋を取り，10gに切り分け，水をふりかけ，ラップをしてレンジにかける。  
（レンジは1～2分が目安です。様子を見ながらして下さい。）



- ②加熱後の鶏ささみをラップをかけたままの状態で，ラップの上から手で細かくほぐす。  
（大きければ，みじん切りにする。）



☆かぼちゃと鶏ささみのあんかけ☆

- ◀ 材料 ▶
- |          |     |
|----------|-----|
| 鶏ささみのほぐし | 10g |
| かぼちゃ     | 20g |
| しょうゆ     | 1滴  |
| 片栗粉      | 少々  |



- ◀ 作り方 ▶  
①かぼちゃはわたと種を取り，20gに切り分け，ラップをして電子レンジにかけてやわらかくする。  
加熱後は皮を取りスプーンなどでつぶす。



- ②鶏ささみのほぐしを鍋に入れ，水をひたひたに入れ，しょうゆ（1滴）を加え，ひと煮立ちさせる。  
水溶き片栗粉(片栗粉1：水2の割合で溶いたもの)でとろみをつけ，①のつぶしたかぼちゃにかける。

