

大人からの取り分けメニュー <カレーライス編>



◆材料 (大人5皿分)

玉ねぎ	200g
にんじん	100g
じゃがいも	200g
鶏むね肉	300g
サラダ油	大さじ1
カレールー	1/2箱
コンソメ	1個
トマト缶	200g
ご飯	

◆作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじん、じゃがいもは乱切りにする。
- ② 鶏むね肉も一口大に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、にんじん、鶏むね肉、じゃがいもを入れて炒め、水を600cc入れる。
- ④ あくをすくい、トマト缶とコンソメを入れて、具材が軟らかくなるまで煮こむ。
- ⑤ カレールーを入れて、とろみがつくまで混ぜながら煮る。

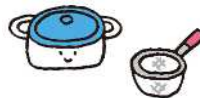


取り分けしてみましょう!



初期(5~6カ月) 野菜のマッシュ

- 鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。
野菜を取り出し、すり潰してマッシュにする。
- ★ 残った野菜スープは製氷皿などに小分けし、フリージングして使いましょう。
- ★ 初期で使える豆腐や白身魚を一緒に入れても。



中期(7~8カ月) 鶏と野菜の煮もの

- 鍋にだし汁、刻んだ鶏むね肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れる。
軟らかく煮えたら、鶏むね肉はすり潰し、野菜は荒く潰してとろみをつけるか全体に水溶き片栗粉でとろみをつける。



後期(9~11カ月) 鶏のトマトスープ

- 大人メニューの④のコンソメを入れる手前で取り分ける。
酸っぱくなりすぎないようにトマト缶の量を調整して。
- ★ カレーは1才ごろから食べられるようになります。

