

大人からの取り分けメニュー <チャーハン編>



◆材料 (大人2人分)

にんじん	50g
しいたけ	2枚
長ネギ	30g
しらす干し	25g
キャベツ	80g
卵	2個
ご飯	500g
(茶碗3杯くらい)	
サラダ油	大さじ2
塩、こしょう、しょうゆ	

◆作り方

- ① にんじん、しいたけ、長ネギはみじん切り、キャベツは荒みじん切りにする。卵は割って軽くほぐす。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を入れて①の野菜としらす干しを炒める。
- ③ 具を寄せて、サラダ油を大さじ1を足して、卵を流しいれ、軽く炒めてからご飯を入れ炒める。
- ④ 塩、こしょう、しょうゆで味付けする。
- ⑤ 仕上げに白ごまを振る。

★ キャベツをレタスに変えてもいいですね。



取り分けしてみましよう!



初期(5~6カ月) しらす野菜煮

- しらす干しは茶こしに入れて熱湯で塩抜きしてきざむ。鍋にだし汁、しらす干し、にんじん、キャベツを入れて軟らかくなるまで煮て、すり潰す。



中期(7~8カ月) たまごとし

- 初期と同じように、多めのだし汁でしらす干しと野菜を煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけて、全卵を回しかけ、よく火を入れる。

★ レタスも使えます。



後期(9~11カ月) 五目がゆ

- 大人用のチャーハンの工程③の卵を炒めたところで、具を大さじ2を別の鍋に取り出す。ご飯を入れ、ご飯の2倍量のだし汁や野菜スープで煮る。しょうゆ少々で味付け、仕上げにすりごまをかける。

★ 時期に合わせてだし汁の量を減らして、かゆの固さを調整してください。(ご飯と同量のだし汁で作ると軟飯になります。)

