

夏野菜をいっぱい食べよう！

子育てレシピ
令和3年8月

夏野菜のチキンビーンズ



炒めると野菜の水分が出るよ！



材料（4人分）

- 鶏肉(こま切れ)・・・120g
- にんにく・・・少々
- 油・・・少々
- 水煮大豆・・・100g
- 人参・・・1/2本
- 玉ねぎ・・・1個
- なす・・・1本
- ズッキーニ・・・1/2本
- トマト・・・1個
- A { ケチャップ・・・大さじ3
- 砂糖・・・小さじ2
- 塩・・・少々

作り方

- ① にんにくはみじん切りにし、野菜はコロコロに切る。
- ② フライパンに油をひき、にんにくと鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、野菜と水煮大豆を入れ炒める。水分が出てきたら、蓋をして弱火で煮込む。
- ③ 煮えたらAを入れ、塩で味をととのえる。

ひとくちメモ



夏野菜を使って保育所で人気のポークビーンズをアレンジしました。大人用にウスターソースを少量入れると味にアクセントがつかますよ。

夏野菜と大豆で離乳食を作ってみよう



中期(7・8か月ごろ)

後期(9～11か月ごろ)

完了期
(12～18か月ごろ)

豆腐となすの トマト煮



- ① 下ごしらえした野菜（下記参照）と豆腐は2～3mm角に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ野菜を煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、豆腐を入れ煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。

大豆となすの トマト煮



- ① 水煮大豆は薄皮をとり、みじん切りにする。下ごしらえした野菜は、5mm角に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れやわらかくなるまで煮る。

夏野菜の チキンビーンズ

食べやすい大きさに切り、薄めに味つけする。

《野菜の下ごしらえ》

トマト



赤く完熟したものを選び、湯むきをして皮と種をとりす。加熱すると甘みが増します。

なす



新鮮なものを選び、皮をしっかりむき切り、水にさらし、あく抜きをします。



大豆

「畑の肉」といわれ、たんぱく質が豊富です。
水煮大豆の薄皮は消化が悪いので、取りましょう。