



みそ味の具とふんわり卵でおいしい!!

子育てレシピ
令和3年10月

鶏ひき肉とキャベツの卵みそ炒め

材料（4人分）

- 卵・・・・・・・・・・ 3個
- 鶏ミンチ・・・・ 200g
- キャベツ・・・・ 1/4個
- えのきたけ・・・・ 1袋
- 人参・・・・・・ 1/5本
- 油・・・・・・・・ 大さじ2
- A { 水・・・・・・・・ 大さじ2
- みそ・・・・ 大さじ1
- 砂糖・・・・ 大さじ1
- しょうゆ・・・・ 小さじ1

作り方

- ① キャベツは一口大、えのきたけは2～3cm、人参はせん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油大さじ1を入れ、溶きほぐした卵を流し入れ、炒り卵を作り取り出す。
- ③ ②のフライパンへ残りの油大さじ1を入れて、中火で熱し、鶏ミンチを加えほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、①を入れ炒め、しんなりしたら混ぜ合わせたAを加えてからめながら炒める。②の卵を戻し入れ、さっと混ぜる。

ひとくちメモ

ボリュームのある1品になります



卵を使って、離乳食を作ろう

- ・しっかり加熱した固ゆで卵を使用しましょう。
- ・卵白はアレルギー反応がやすいので注意。



【卵の進め方】

月齢	6か月ごろ	7・8か月	9～11か月	12か月～
量	卵黄耳かき1さじから (固ゆでした卵黄)	卵黄1～全卵1/3 (しっかり火を通す)	全卵1/2 (しっかり火を通す)	全卵1/2～2/3 (しっかり火を通す)

※あくまでも目安。子どもの様子をみながらゆっくりと進めていきましょう。

中期(7・8か月ごろ)

《野菜のココット》



鍋に大きめに切ったキャベツ・人参を入れ、柔らかく煮てつぶす。耐熱容器につぶした野菜と卵(10g)をだし汁(20g)で溶いたものを入れる。ふんわりラップをし、レンジで40秒ほど火が通るまで加熱する。

後期(9～11か月ごろ)

《野菜のやわらか卵とじ》



キャベツ・人参をだし汁で柔らかく煮て、適当な大きさにつぶし、溶いた卵を少しずつ加える。しっかり火が通ったら、片栗粉でとろみをつける。

完了期(12～18か月ごろ)

《野菜の卵とじ》



食べやすい大きさに切った野菜をだし汁で煮て、溶いた卵を少しずつ加えて火を通す。