



鶏肉と野菜の蒸し焼き



◇材料／2人分◇

- ・鶏ささみ . . . 4本
- ・にんじん . . . 1/2本
- ・たまねぎ . . . 1/4個
- ・えのきたけ . . . 小1/2袋
- A {
 - ・酒 . . . 大さじ1
 - ・オリーブ油 . . . 大さじ1/2
 - ・塩コショウ . . . 少々
- B {
 - ・マヨネーズ . . . 大さじ1
 - ・みそ . . . 小さじ1
 - ・酒 . . . 小さじ1
 - ・砂糖 . . . ひとつまみ
- ・水 . . . 1/4カップ

◇作り方◇

- ①鶏ささみは筋を除き、包丁の背などでたたいて柔らかくする。
Aの調味料と一緒に袋にいれ20分ほど置き、下味をつける。
- ②たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。えのきたけは石づきを除き、半分の長さに切る。
- ③クッキングシート（またはアルミホイル）に②の野菜を置き、その上に①のささみをのせる。Bの調味料をまぜてささみにか
け、シートの両端をねじって止める（キャンディー包み）。
- ④フライパンに水を入れ、③を入れてふたをして加熱する。
(10～20分程度、ささみに火が通るまで)



離乳食



5～6ヶ月

- ・にんじん . . . 10g ①柔らかくゆでて、すり鉢でつぶす。

7～8ヶ月

- ・鶏ささみ . . . 10g ①ささみはスジを除き、細かくたたく。
- ・にんじん . . . 10g ②にんじん、たまねぎは5mm角に切る。
- ・たまねぎ . . . 10g ③材料を全て鍋に入れ、水をひたひたに
入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ・水溶き片栗粉 . . . 少々 ④水溶き片栗粉でトロミをつける。

9～11ヶ月

- ・鶏ささみ . . . 15g ①ささみはスジを除き、薄くそぎ切りにする。
- ・にんじん . . . 15g ②にんじん、たまねぎは7～8mm角に切る。
- ・たまねぎ . . . 15g ③えのきたけはみじん切りにする。
- ・えのきたけ . . . 5g ④材料を全て鍋に入れ、柔らかくなるまで
- ・みそ . . . 少々(1g以下) 煮たら、みそを少々加えて、風味付けをする。