



## 大根とささみの炒め煮



### ◇材料／2人分◇

- ・大根 . . . 200g
- ・にんじん . . . 80g
- ・鶏ささみ . . . 100g
- ・ごま油 . . . 小さじ2
- A {
  - ・だし汁 . . . 200ml
  - ・しょうゆ . . . 小さじ2
  - ・みりん . . . 小さじ2
- ・七味とうがらし . . . 適量

### ◇作り方◇

- ① 鶏ささみはスジを除き、そぎ切りにする。大根は一口大の乱切り、にんじんは半月切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、鶏ささみを炒め、色が変わったら大根、にんじんを加えて炒め合わせる。
- ③ 全体に油がまわったら、混ぜ合わせた A を加える。落としぶたをし、煮立ったら弱火で 20 分ほど煮る。
- ④ 出来上がったら器に盛り、お好みで七味とうがらしをかける。



## 離乳食



### 5～6ヶ月

- ・大根 . . . 10g
- ①皮をむき、軟らかくゆでてすり鉢でつぶす。スジがあれば取り除く。

### 7～8ヶ月

- ・大根 . . . 15g
  - ・にんじん . . . 15g
  - ・鶏ささみ . . . 10g
  - ・だし汁 . . . 適量
- ①鶏ささみはスジを除き、細かくたたく。
  - ②大根、にんじんは5mm角に切る。
  - ③材料を全て鍋に入れ、だし汁をひたひたに入れて、軟らかくなるまで煮る。

### 9～11ヶ月

- ・大根 . . . 20g
  - ・にんじん . . . 20g
  - ・鶏ささみ . . . 15g
  - ・だし汁 . . . 適量
  - ・しょうゆ . . . 少々
  - ・砂糖 . . . 少々
- ①鶏ささみはスジを除き、薄くそぎ切りにする。
  - ②大根、にんじんは7～8mm角に切る。
  - ③全ての材料とだし汁を鍋に入れ、軟らかくなるまで煮たら、しょうゆ、砂糖を加えて風味付けをする。