

## 鶴ヶ島保育所で人気の給食レシピです♪ ～ご家庭でもどうぞ～

大人&幼児のご飯を作りながら、離乳食もできれば一石二鳥! 『取り分け離乳食』も紹介します♡  
赤ちゃんと同じ食材を食べられるのもうれしいですね。

### \*ピピン丼\*

大人にも美味しい味付けです♡



#### 《材料(4人分)》

豚ひき肉…250g  
ごま油…適量  
にんにくみじん切り…1かけ分  
生姜みじん切り…1かけ分  
もやし…1袋  
ほうれん草…1束  
人参…1本  
みそ…大さじ1と2/3  
砂糖…大さじ2  
みりん…大さじ1と2/3  
醤油…大さじ1と2/3

#### 《作り方》

① 人参は千切りにする。その他の野菜は食べやすい大きさに切る。もやし、ほうれん草、人参は下茹でする。

ここで取り分け → 初期④、中期⑥

② 豚ひき肉をごま油で炒める。

③ 野菜を②に加え、炒める。☆を少量加え炒める。

ここで取り分け → 後期③、完了期⑩

④ ③に生姜、にんにくを加え、炒める。☆の残りを加えさらに炒める。

⑤ 器にごはんを盛り、④をのせる♪

### 《離乳食 取り分けメニュー》

初期 ④ ほうれん草と人参をやわらかくゆで、水分でのばしてペースト状にする。

中期 ⑥ 2~3mmの大きさに切ったほうれん草と人参をだし汁で煮て、片栗粉などでとろみをつける。

後期 ③ 豚ひき肉と野菜を細かく切り、お粥にのせる。

完了期 ⑩ 野菜を7mmくらいの大きさに切り、軟飯またはご飯にのせる。



### \*ザワークラウト\*

#### 《材料(4人分)》

ウィンナー…5本分  
ズッキーニ…1/4本(約50g)  
キャベツ…1/4個(約250g)  
人参…1/3本(約50g)  
玉ねぎ…1/4個(約50g)

☆ 酢…大さじ1と2/3  
砂糖…大さじ2  
塩…大さじ1と2/3

#### 《作り方》

① ズッキーニはいちょう切り、キャベツ、人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。

ここで取り分け → 初期(a)、中期(b)

② 熱したフライパンに油(分量外)をひき、野菜を炒める。

ここで取り分け → 後期(c)

③ 輪切りしたウィンナーを加え、☆を少量加えて炒める。

ここで取り分け → 完了期(d)

④ 残りの調味料☆を加え、炒める。

### 《離乳食 取り分けメニュー》

初期 (a) キャベツ、人参、玉ねぎをやわらかくゆで、水分でのばしてペースト状にする。

中期 (b) ズッキーニ、キャベツ、人参、玉ねぎをだし汁で煮て、片栗粉などでとろみをつける。

後期 (c) 野菜を小さく切り、さらにやわらかくなるまで加熱する。☆を少量加え、再度加熱する。

完了期 (d) 取り分けたものを、小さく切る。

