



★いろいろ野菜のそぼろあんかけ

令和2年12月

【材料】(子ども1人分)

鶏ひき肉	10～20g
大根	20～30g
じゃがいも	15g
にんじん	5g
玉ねぎ	10g
(しょうゆ)	少々)
片栗粉	適量
昆布だし汁	適量

【作り方】

- ① 大根、じゃがいもは進み具合に合わせて切り、昆布だしで煮る。
 - ② 鶏ひき肉は少量の水でほぐしておく。
 - ③ にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ④ だし汁で②、③を煮る。
 - ⑤ ④を片栗粉でとろみをつける。
 - ⑥ 大根、じゃがいもに⑤をかける。
- ※赤ちゃんはうす味でも素材の味でおいしく感じることができます。

※少量の調味料は使えます。

※ひき肉だけでとろみをつけてもOKです。



善通寺市 子ども課