



# 離乳食レシピ

## ★ひじきのおかゆ

令和2年9月

### 【材料】(1人分)

鶏ささみひき肉	20g
ひじき	2g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
油揚げ	3g
さやいんげん	少量
(砂糖	少々)
しょうゆ	少々
だし汁	適量
おかゆ	適量
軟飯	適量

※おかゆは進み具合に合わせてくださいね。

### 【作り方】

- ① ひじきを水で戻し、みじん切りにする。
- ② さやいんげんはゆでて、みじん切りにする。
- ③ 油揚げはお湯をかけ、油抜きする。
- ④ 油揚げをみじん切りにする。
- ⑤ にんじん、玉ねぎは進み具合に合わせて切る。
- ⑥ ひき肉、ひじき、にんじん、玉ねぎ、油揚げをだし汁でやわらかく煮て、薄く味をつける。
- ⑦ ⑥におかゆ(軟飯)、さやいんげんを入れ、少し煮る。

※赤ちゃんはうす味でも素材の味でおいしく感じるすることができます。

※9～11か月ごろになると、歯ぐきでつぶす練習をするために、軟らかなる具材は少し大き目に切ります。



善通寺市 子ども課