

7か月の離乳食

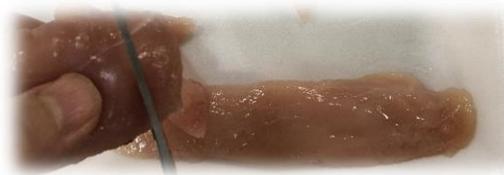
初めてあげる！

鶏ささみ肉のうすくず煮の作り方



宮前区役所地域みまもり支援センター
管理栄養士

用意するもの



<材料>

- ・鶏ささみ肉2本(離乳食用と大人用に1本ずつ使いました。)
- ・片栗粉
- ・だし汁※詳細は、かぼちゃペーストの作り方へ
⇒今回は、大人用のみそ汁(みそを溶く前の煮汁)から取り分けました。
(※だし汁は一度に多く作り小分け冷凍しておいても便利です。)

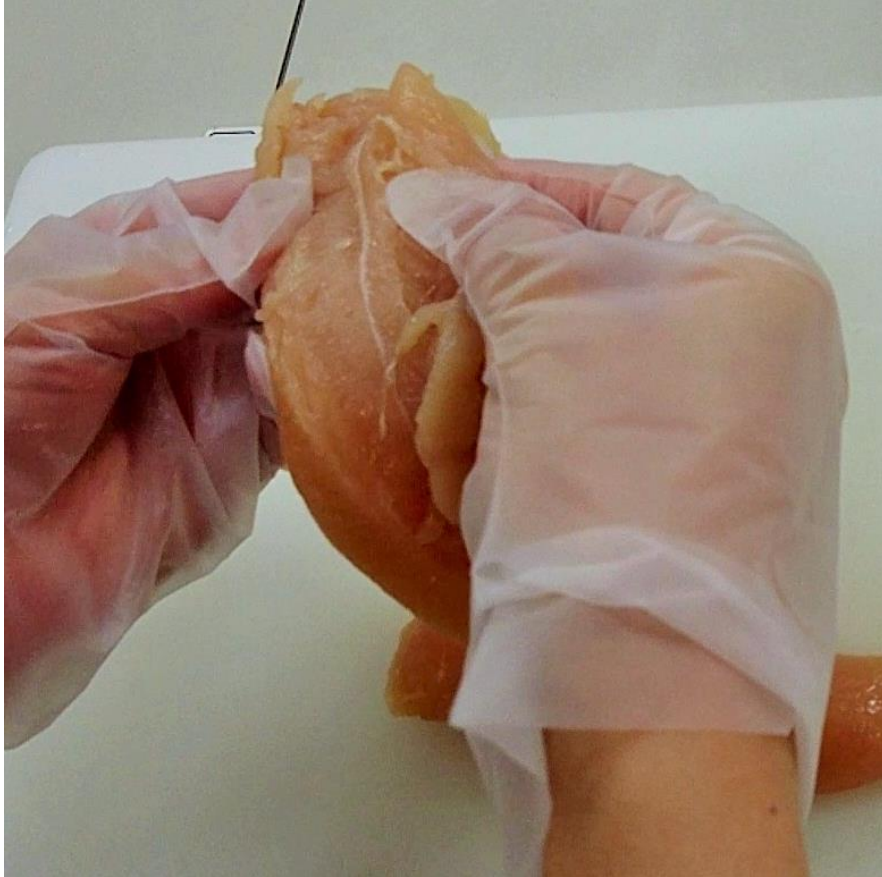
<調理器具>

- ・小鍋 ・すり鉢 ・すりこぎ ・おたま ・包丁 ・まな板



消化も良く、低脂肪なささみ肉は中期から使用できます。
慣れてきたら胸肉やモモ肉も。ひき肉も便利です。

作り方



**(1) 鶏ささみ肉の白いすじを取り、適当な大きさに切ります。
薄めに切ると、火の通りがよいです。**



(2) パサつきにくくするために、鶏ささみ肉に片栗粉を適量まぶします。(まぶさなくてもOKです。)

茹で上がりの鶏ささみ肉



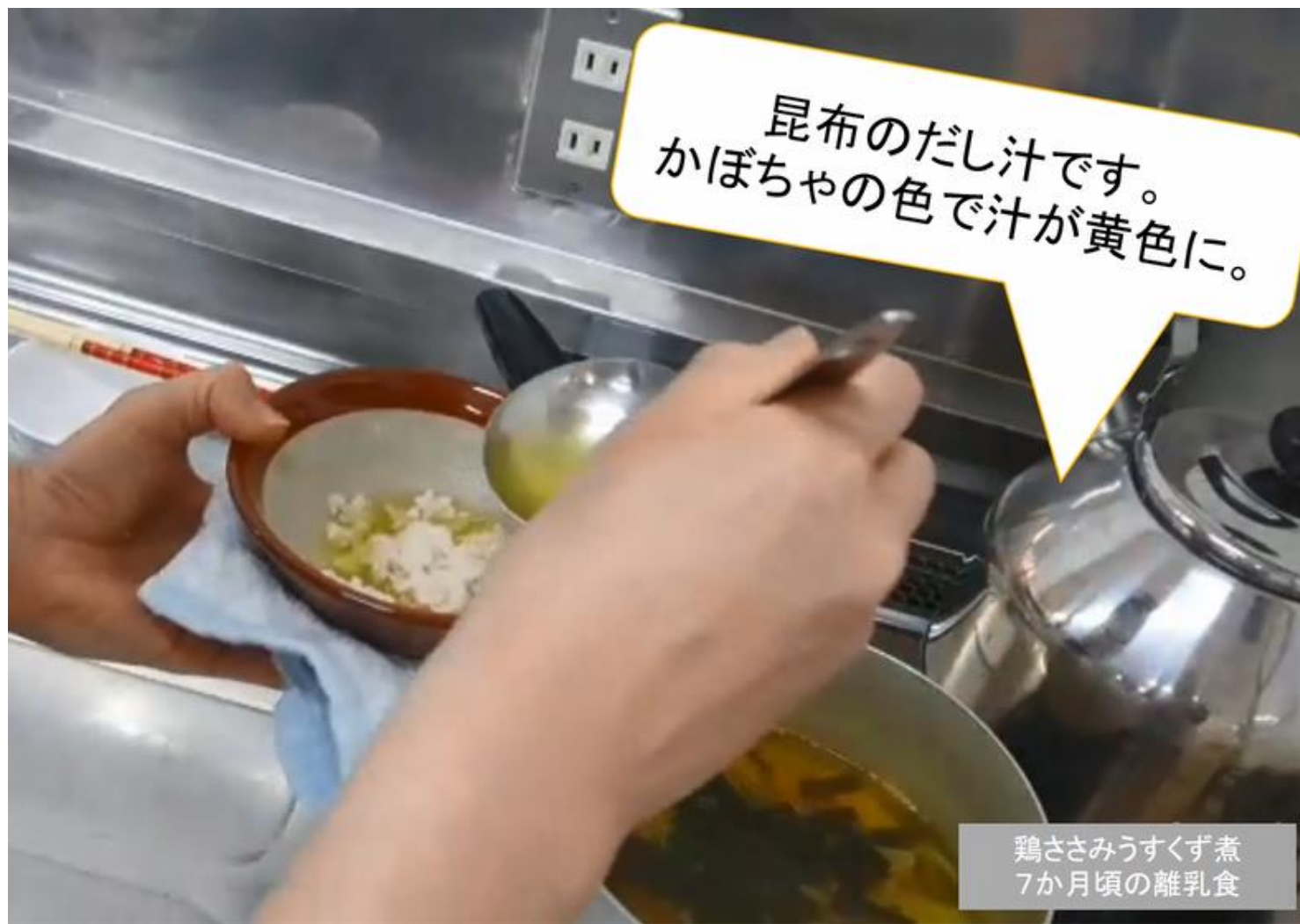
(3) 沸騰したお湯で、中まで火が通るまで茹でます。



↓ 刻み終わった鶏ささみ肉



(4)茹で上がったら、肉の繊維を断ち切るように、みじん切りにします。



↓ 大人用みそ汁のだし汁を
加えています。具材の色が
溶けて黄色になっています。



**(5) 刻んだ鶏ささみ肉をすり鉢に入れ、ひたひたくらいのだし汁
(今回は、大人用みそ汁のみそを溶く前の煮汁)を加えます。**



(6)すりこぎで鶏ささみ肉をつぶしていきます。肉は加熱で固くなりやすいため、最初のうちはよくすりつぶします。



**(7)すりつぶした鶏ささみ肉を小鍋で加熱し、沸騰したら、
水溶き片栗粉を適量加え、さらに加熱します。**

★水溶き片栗粉は、片栗粉を2倍程度の水で溶いて作ります。



(8)鍋のふちから焦げやすくなりますので、全体に火が通るように、よくかき混ぜます。



鶏ささみうすくず煮
7か月頃の離乳食

(9)加熱すると、水分が蒸発してなくなっていくしますので、適宜水かお湯を足していきます。

とろみがつきすぎて
しまったら、水やお湯
を足すとよいです。



(10)再び加熱し、とろみがつくまでよく混ぜます。



鶏ささみ肉のうすくず煮の完成！

**7～8か月頃の肉の1回量は10～15g(大さじ1杯)です。
ご家庭のカレースプーンなら1杯強程度になります。**

できあがり



↑ 茹でたささみ肉を
割いて入れました。

つぶし方を
徐々に
粗くして
みましょう！



ささみ肉に慣れてきたら
このくらい大きさに

大人は『**鶏ささみと玉ねぎ、塩昆布のサラダ**』



9か月頃



12か月頃

大きさは、赤ちゃんのモグモグ、カミカミする
様子に合わせて、少しずつ大きくしていきます。