

大人の取り分け離乳食レシピ

川崎市土淵保育園

<本日のメニュー>

ごはん レバーの香り揚げ 酢の物 味噌汁



<離乳食中期でのメニュー>

おかゆ うすい味噌汁 (汁のみ) レバー薄くず煮 人参の煮つぶし



レシピ (4人分) **人気メニュー-美味しいです!**

レバーの香り揚げ

・レバー280g
(離乳食は鶏レバーだが、大人は豚レバーが美味しいです)
・ピーマン1個
ごま油少々
酒12g (大さじ1弱)
砂糖6g (小さじ2)
だし汁8ml (大さじ1/2)
しょう油12g (小さじ2)

A…{酒 4g (小さじ1弱) しょう油 4g (小さじ2/3)
胡麻油 3g (小さじ3/4) しょうが汁少々} 片栗粉 30g (大さじ3強)

- ① レバーは水洗いしてから、ひと口大に切る。再度流水できれいに洗い(血抜き)水切りしておく
- ② ①にAの 酒・しょう油・胡麻油・しょうが汁で下味をつける
- ③ ②の汁気を切り、片栗粉をまぶして170℃位の油で4~5分中まで火が通るよう
に揚げる
- ④ ピーマンは千切りにして、ごま油で炒め、酒・砂糖・しょう油 だし汁で調味し③
のレバーとからめる

離乳食中期レシピ

鶏レバーの薄くず煮つぶし

- ① 鶏レバーを水洗いして水切りしておく
- ② 沸騰したお鍋に①の鶏レバーを入れ火が通ったら茹でこぼす
- ③ 沸騰しただし汁に②の鶏レバーを入れしばらく煮て、水溶き片栗粉で
とろみをつける
- ④ ③の鶏レバーをすり鉢でつぶす
- ★ 片栗粉でとろみをつけるときは一度火を止めてからゆっくり流し入れて、
おたま等を回しながら再度火を通すといいですよ

人参の煮つぶし

- ① 人参を輪切りにする
- ② だし汁で①の人参を軟らかくなるまで煮る
- ③ ②の人参をすり鉢でつぶす
- ★ 人参はみじん切りや角切りより輪切りなど大きめに切った方が火の通りが
早いです
- ★ 人参は親指と人差し指でつぶせるくらいまで軟らかく煮るのがポイントです

ワンポイントアドバイス 数回もぐもぐして舌を押し付けて食べ物をつぶします。舌でつぶせる豆腐位の硬さが目安です。肉・魚・豆腐等は飲み込みやすいように片栗粉でとろみをつけても良いでしょう。スプーンは下唇にのせ、上唇がおりてくるのを待つような気持ちで待って引き抜くようにしてみましょう。もぐもぐと大人と一緒に口の動きをみせてあげてもいいですね。