

# 肉

ひき肉は水分を十分含ませ、粒をほぐしてから火にかけて調理します

(鶏むね肉のひき肉などは、生の状態で火にかけてしまうと、粒の大きいそぼろになり食べにくくなります。)



鍋にひき肉を入れ、肉に水を混ぜ合わせる。その後火にかけアクを取り、肉に火を通す

それでも食べにくい場合は・・・

片栗粉でとろみをつけたあんをかける食べやすい。



それもまだ無理な場合は・・・

かぼちゃやじゃが芋と合わせる。



肉団子にすると食べやすい場合も・・・



ひき肉をビニール袋に入れてよく練る。水・片栗粉・塩を加え、さらによく練る。

調味料を入れて煮立った汁の中にスプーンで肉団子を落とす。

火が通ったら出来上がり。

状況に合わせて崩して煮る。

そのまま離乳食に。

7～8か月頃

9～11か月頃

1歳頃から

