

離乳食クッキングレシピ

おとなの料理から取り分けて作る「取り分け離乳食」にチャレンジ!



【おとなの料理】：おからパウダーと豆乳のクリームシチュー風

〇材料（2人分）

鶏ささみ肉・・・・・・・・・・120g
玉ねぎ・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・80g
しめじ・・・・・・・・・・100g
ブロッコリー・・・・・・・・・・80g
バター（カットタイプ）・・・・・・・・2片
おからパウダー・・・・・・・・大さじ4
無調整豆乳・・・・・・・・・・360ml
塩・・・・・・・・・・0.5g
こしょう・・・・・・・・・・少々
コンソメ（固形）・・・・・・・・・・2片



災害時用育児ミルクや、牛乳でも作ることができます。

◇作り方

- ①ささみは筋をとり一口サイズに、玉ねぎは薄切りにしてさらに長さを半分に、にんじんとしめじはみじん切りに、ブロッコリーは好みの大きさに切る。
- ②鍋にバターを入れて、中火にし、①のささみと玉ねぎを先に炒める。しんなりしてきたら、残りの食材を入れてさらに5分程炒める。炒めている間に軽く塩こしょうもかける。
- ③②におからパウダーを入れてよく混ぜる。
- ④③に豆乳を入れて弱火から中火で煮る。コンソメを加えて、沸騰させないように気をつけながら溶かせば完成。



赤ちゃんに豆乳を飲ませてもいい？

⇒飲ませているのは牛乳と同じく1歳を過ぎてから!

1歳までは、ホワイトシチューやクリーム煮、グラタンなどの料理に少量使うのはOKです。

おからや、おからパウダーについては、食物繊維が非常に多いため、離乳後期～完了期ごろに少量から使えるようになります。