



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】：野菜もりもり炒めビーフン

○材料（2人分）

ビーフン（乾）	40 g
鶏ささみ肉	50 g
しめじ	5 g
玉ねぎ	40 g
キャベツ	50 g
にんじん	20 g
塩	0.8 g
濃口醤油	2 g
ごま油	0.6 g



◇作り方

- ①しめじは石づきを切り、バラバラにほぐす。玉ねぎは半月切り、キャベツは細切り、にんじんは皮をむいてせん切りにする。
 - ②ささみ肉は小さめにカットする。
 - ③鍋に水を沸かし、ビーフンを入れて、柔らかくなるまで煮込む。火が通ったら、ザルにあげて水を切っておく。
 - ④フライパンにごま油を入れ火にかけ、②を入れて炒める。
 - ⑤④に火が通ったら、玉ねぎ→にんじん→キャベツ→しめじの順に入れ、火が通るまで炒める。（必要に応じて蓋をする）
 - ⑥⑤に③をいれ、塩と濃口醤油で味を調えたら完成！
- ☆④のごま油はフライパンにうすく引く程度で OK です。

ビーフンってなあに？



『ビーフン』は漢字にすると『米粉』と書きます。文字通りお米でできた麺を表しています。小麦アレルギーのお子さんでも安心して使用することができます。

ただ、離乳初期のお子さんに与えるには塩分が多いですので、注意しましょう！

