



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】：なすとささみのトマトソース炒め

○材料（2人分）

鶏ささみ肉・・・100g
 塩こしょう・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・小さじ2
 にんにく・・・・・・2g
 油・・・・・・・・・・1g
 なす・・・・・・・・・・200g（2本）
 玉ねぎ・・・・・・・・50g
 トマト・・・・・・・・200g（1個）
 味噌・・・・・・・・・・小さじ2
 みりん・・・・・・・・・・小さじ2
 濃口醤油・・・・・・・・大さじ1



◇作り方

- ①ささみ肉は一口サイズに切り、塩こしょうで下味を付けて、片栗粉をふってもんでおく。
- ②にんにくはみじん切りに、なすは1/2本は皮をむき、残りは皮をむかずに一口サイズに切る。玉ねぎはうす切りに、トマトは皮をむいて一口サイズに切る。
- ③にんにくをフライパンに油と一緒にいれ、火にかける。にんにくが少しこんがりし始めたら①を入れ、両面がカリッとなるまで炒めたら、器に一度取り出す。
- ④フライパンに油（分量外）をうすくしき直し、なすと玉ねぎをいれる。焼き目がついたら、トマトと☆をいれる。
- ⑤トマトの形が崩れ気味なるまで炒めたら、取り出しておいたささみ肉をいれ、ひと煮立ちさせたら完成。



簡単☆湯煎しないトマトの皮むき方

電子レンジバージョン

- ①トマトのへたの反対側に十字に切り目を入れる。
- ②耐熱皿に入れ、レンジでラップせずに700wで40秒加熱する。（トマトが熟している時は、30秒くらいで様子を見て下さい）
- ③冷水にトマトを入れ、切れ目から皮をむくときれいにむけます。

簡単ね～



直火ジバージョン

- ①トマトのへたの反対側に十字に切り目を入れる。
- ②トマトのへたの部分にフォークをしっかりさし、直火にかけ、皮がめくれてくるまで回し焼く。
- ③冷水にトマトを入れ、切れ目から皮をむくときれいにむけます。