

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】：かさね煮の無水力レー

○材料（2人分）

えのきたけ・・・100g
白菜・・・・・・・・200g
ブロッコリー・・・50g
じゃがいも・・・50g
玉ねぎ・・・・・・・・50g
にんじん・・・・・・・・50g
にんにく・・・・・・・・10g
木綿豆腐・・・・・・・・100g
鶏ひき肉・・・・・・・・200g
塩・・・・・・・・ふたつまみ
カレールウ・・・・・・・・1/2箱



野菜の組み合わせは無限大！

自分の好みに最もあった重ね煮野菜を探すのも
楽しいですよ～。

◇作り方

1. 大きめの鍋を準備し、鍋底に塩を一つまみちらし、材料（2人分）に書いてある食材を上から順に小さく刻んで重ねていく。
2. ひき肉まで重ね終わったら、上から塩を一つまみ振りかけて蓋をし、弱火で 20 分ほど加熱する。
3. 全体に火がしっかり通ったら、カレールウを投入し、しっかり溶かせば完成。



重ね煮のすゝめ

重ね煮とは、砂糖も化学調味料も使わない、野菜が持っている自然の「うまみ」を最大限に引き出してくれる調理法です。

作り方は極めてシンプル。重ねるだけ！です。

そして、炒めない！、いじらない！ がコツです。

野菜には、

陰性野菜（葉物野菜など）：土中から地上へ成長する野菜

陽性野菜（根菜類など）：地中へ成長していく野菜

があり、右図の順番で重ねることにより、お互いの成長する力が鍋の中でぶつかり合い、中和され、自然由来の甘味、旨味を最大限に引き出してくれます。

時短レシピ、ダイエットレシピ、何より取り分け離乳食にピッタリですので、ぜひご家庭で作ってみてください。

