

◇ 親子どんぶり ◇

・大人用

材料（2人分）

鶏もも肉	140g
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	2枚
みつば	3本
だし汁	1.1/2カップ
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
卵	2個
ごはん	400g

作り方

- ① 鶏肉は脂肪の部分を取り除き、そぎ切りにする。玉ねぎは繊維と直角に薄く切り、しいたけは5mm厚さに切る。みつばは2cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁と玉ねぎとしいたけを入れ火にかけて、ふたをして沸騰したら鶏肉を入れ、再びふたをして鶏肉に火が通るまで弱火で煮る。
- ③ ②にしょうゆ・酒・みりんを入れ5分くらい弱火で煮る。
- ④ 卵を溶いておく。
- ⑤ ③にふたをして沸騰させ、煮立ったら卵を流し入れ、40秒くらい火を通し、みつばを散らしふたをして20秒くらい蒸らす。
- ⑥ 器にごはんをよそい、④を崩さないように乗せる。

- ・玉ねぎは繊維と直角に薄く切ると、離乳食で玉ねぎをつぶす時に繊維が残らず、つぶしやすいです。
- ・鶏肉の代わりに豚肉でもOKです。
- ・なすを1cmくらいの輪切りにして加えても美味しい。卵とも相性が良いでしょう。

かみかみ期（9～11カ月頃）

材料

大人用②から

鶏肉(皮を除く)	10g
しいたけ	10g
玉ねぎ	10g
煮汁	小さじ2
軟飯	80g

作り方

- ① 鶏肉・しいたけ・玉ねぎは細かく切る。
- ② 軟飯に①と煮汁を加えて混ぜる。

パクパク期（12～18カ月頃）

材料

大人の②から

鶏肉(皮を除く)	20g
しいたけ	10g
玉ねぎ	15g
煮汁	大さじ3
水	大さじ1
卵	1/2個
軟飯	80g

作り方

- ① 鶏肉・しいたけ・たまねぎは小さく切る。
- ② ①を小鍋に入れ煮汁大さじ3と水大さじ1を加え火にかける。煮立ったら、卵を溶き入れ、卵に火が通ったら火を止める。
- ③ 軟飯の上に乗せる。

