

☆大人の食事と一緒に作る 離乳食・幼児食（9 か月～18 か月ごろ）

●豚しゃぶ

【材料】 大人 2 人分

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用).....180g

＜野菜 例＞

にんじん.....1/4 本

もやし 1 袋 または キャベツ 2～3 枚

ごまだれ(市販品)など.....適量

お好みで小ねぎ(小口切り)、ミニトマトなど



作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
(にんじんは短冊切りまたはいちょう切り、キャベツはざく切りにする)。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜を茹でて取り出す。★**こども用にはここを取り分ける**
その湯で豚肉もゆでる。
- ③ ②の野菜と豚肉を盛り付け、ごまだれをかける。
お好みで小ねぎを散らしたり、ミニトマトを添える。



作り方動画
(区ホームページ)

子ども用は

- ① 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る
(豚肉が食べづらい場合は、肉に片栗粉をまぶしてから茹でると食べやすい)。
- ② ①にごまだれなど調味料を少量加え、あえる(味の濃さは大人の半分以下を目安に)。

子ども向けに薄切り肉を食べやすくするコツ

✿ 加熱前に片栗粉をまぶす…肉の水分が抜けにくく、やわらかく仕上がる。

管理栄養士からの一口メモ

★ お子さんと一緒に大人も野菜を食べましょう。

大人は 1 日に野菜料理 5 皿以上をとることが目標です。

肉や魚と野菜と一緒に加熱することで、手間なく野菜も食べられます。