

✦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。★**子ども用にはここで取り分ける**
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。