

★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）

※電子レンジの加熱時間は 600W で算出しています。ご家庭の電子レンジに合わせて加減してください。

●電子レンジでつくる蒸し鶏

【材料】 作りやすい分量

鶏むね肉	1 枚(約 250g)
A 塩	小さじ 1/6
砂糖	小さじ 1/3
水	大さじ 1
ねぎ(緑色の部分)	1/4 本程度
生姜(うす切り)	2 枚
キャベツ	2～3 枚程度
にんじん	1/4 本
ドレッシングなど	適量



作り方

- ① 鶏肉はフォークで、穴をあける。
キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② 耐熱皿にキャベツ、にんじんを広げ、その上に肉をおき、
Aを合わせてかけ、ねぎと生姜をのせる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで8～10分加熱する。
火の通りを確認し、ラップをしたまま蒸らす。



作り方動画
(区ホームページ)



- ④ 粗熱が取れたらねぎと生姜は取り除き、鶏肉は皮を取り、
食べやすい大きさに切る。

★子ども用にはここで取り分ける

- ⑤ キャベツとにんじんも皿に盛り、ドレッシングをかけるなど、好みの味付けをする。

子ども用は

- ① 蒸し鶏は食べやすい大きさにそぎ切り、
または、ポリ袋等に入れてめん棒で上からたたいてほぐす。
蒸しキャベツ、にんじんは刻む。
- ② ①に蒸し汁とマヨネーズ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)。



子ども向けに鶏肉を食べやすくするコツ

- ✿ 調味料の活用…水、酒、砂糖を加えたり、小麦粉、片栗粉、卵などにつけてから加熱することで、肉の水分が抜けにくく、やわらかく仕上がる。
- ✿ めん棒でたたく…繊維が壊れて噛み切りやすくなる。蒸し汁につけておくとパサつきにくい。
- ✿ そぎ切りにする…繊維を断ち切るように切ることで、噛み切りやすくなる。

管理栄養士からの一口メモ

★ 蒸し鶏は、ほぐして麺類のトッピングやサンドイッチの具にするなどの活用もおすすめです。