

親子で食べられるアレンジいろいろ！

鶏肉だんごと野菜のスープ煮

材料(作りやすい分量)

【基本の肉だんご】

・鶏ひき肉(ムネ)	100g
・木綿豆腐	100g
・片栗粉	大さじ1

・水	450ml
・だしパック(無塩・無添加)	1パック
・水溶き片栗粉	適宜
・じゃがいも	2個
・にんじん	1本

ひき肉や豆腐は、
歯が生えそろっていな
くても食べやすい
たんぱく質の食材

野菜は
成長に合わせた
大きさに切る



作り方

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーを敷いた耐熱容器にのせ、約2分加熱する。
- ② ボウルに鶏ひき肉、豆腐、片栗粉を入れて、よく混ぜ合わせて小さく丸める。
- ③ 鍋に水とだしパック、じゃがいも、にんじんを入れ中火にかけ、煮立ったら弱火にして、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に②を入れ、肉に火が通るまで、ふたをして煮る。

※味付けのアレンジを参考に味付けをします。

- ⑤ 煮汁を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

子ども用に
取り分けた後、
大人用に味付けを。

ごはんといっしょに
栄養バランス
ばっちり！



バリエーションを増やそう!!

基本の肉だんごに**食材**や**味つけ**をかえて、アレンジして、バリエーションを増やすことができます。

食材のアレンジ

基本の肉だんご生地

鶏ひき肉 + 木綿豆腐



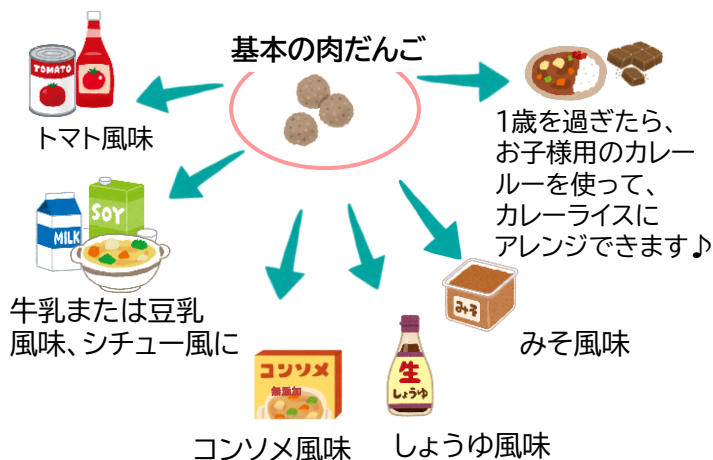
苦手な野菜も小さく刻んで
混ぜて、チャレンジしましょう。

葉物野菜は茹でて
から刻みましょう。

※成長に合わせて、鶏ひき肉は豚ひき肉や
牛ひき肉にかえて、作ることができます。

味付けのアレンジ

基本の肉だんご



薄味が基本です。

※調味料を少量使って、味に変化をつけましょう。