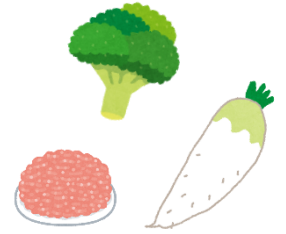


# 鶏ひき肉と野菜のとろみ煮

\*材料は1回分の目安量ですが、お子さまに合わせて調節して与えましょう。

## ◆材 料

- ・鶏ひき肉・・・・・・・・・・15g
- ・大根・・・・・・・・・・10g
- ・ブロッコリー（つぼみ）・・5g
- ・だし汁・・・・・・・・・・50ml
- ・水溶き片栗粉・・・・・・・・少量

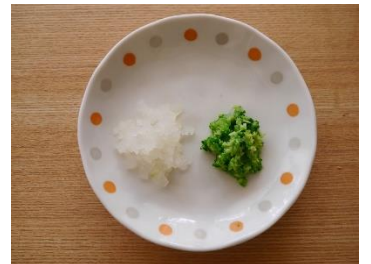


## ◆作り方

1. 鶏ひき肉は水を加えてほぐし、熱湯でゆでる。  
湯をきって、細かく刻んだりすりつぶす。



2. 大根とブロッコリーは、やわらかくゆでてみじん切りにする。



3. 小鍋にだし汁、1、2を入れて少し煮る。  
水溶き片栗粉を少量入れてとろみをつける。



## ポイント

ひき肉は、脂分が多いので、調理する前に湯通ししてから使います。  
パラパラしているので、とろみをつけるなど食べやすく工夫しましょう。