

ご家庭で簡単に作れる幼児食レシピをご紹介します。 (材料は、大人2人分の分量です。)

鶏肉のマーマレード煮

<材料>

鶏もも肉	150g	キャベツ	75g
塩こうじ	9 g	たまねぎ	60g
マーマレード	9 g	生しいたけ	30g
こいくちしょうゆ	2 cc	赤ピーマン	13g
おろししょうが	1 g	ピーマン	13g
おろしにんにく	1 g	植物油	小さじ1
片栗粉	5 g		

<作り方>

- ①鶏肉は5g程度の大きさに切る。塩こうじをまぶして10分おく。
- ② a の合わせ調味料を作り①を20分以上漬け込む。
- ③キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1cm四方に切る。
- ④生しいたけは長さ2cmで薄くスライスする。
- ⑤②に片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れ、焼き色がつくまで炒める。
- ⑥⑤に③を入れさらに炒める。
- ⑦⑥に④を加え蓋をして弱火で蒸し焼きにする。鶏肉にしっかり 火を通す。