

人参といんげんのだし煮(生後9~11か月頃)

★作りやすい分量で表記しています。お子さまに合わせた分量を調節して与えましょう。

材料

人参	20g
いんげん	20g
だし汁	150~200ml
みりん	少々
しょうゆ	少々

いんげんはすじなし
いんげんを使うと、
すじとり不要です。



作り方

1. 人参は皮をむき、長さ4~5cm
厚さ7~8mmのスティック状に
切る。



2. いんげんはすじを取り、
4~5cmの長さに切る。



3. 人参といんげんを分量外の湯で
少しやわらかくなるくらいに
下ゆでし、水気を切る。



下ゆでをすると、
★仕上がりが早くなる
★味が染みこみやすくなる
★野菜の苦みがやわらぐ
といった効果があります。

4. 3をだし汁で煮る。
竹串がささるくらいになったら、
みりん・しょうゆを加え、親指と
薬指でつぶせるくらいのやわらかさ
になるまで煮る。



クッキングペーパー等
で落しぶたをすると、
むらなく煮る事ができ、
味がなじみやすくな
ります。



ポイント

- ・味付けは大人より薄く、しょうゆ味がほんのり分かるくらいにします。