

かぶのクリーム煮(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

かぶ	70g
かぶの葉	適量
バター	5g
玉ねぎ	25g(中1/8個)
小麦粉	7g
牛乳	130ml
鶏ささみ	50g(大1枚)
塩	少々



作り方

1. ささみのすじを取り、火が通りやすいように少し開く。
お湯でゆで、そばろ状になるまでみじん切りにする。
※ゆで汁はとっておく。



ゆでてみじん切りにしたささみ

2. かぶは皮をむき、1cmの角切りにして、ささみのゆで汁で透き通るまでゆでる。
かぶの葉があれば、別の鍋でゆで、葉先を細かく刻む。



3. 玉ねぎを粗みじん切りにし、ラップをして電子レンジで50秒くらい加熱する。
玉ねぎをバターで炒め、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。



4. 牛乳を加え、とろみが出るまで焦がさないようにかき混ぜる。
とろみが強い時は、かぶのゆで汁を適量加えて調整する。
ささみとかぶの葉を加え、塩で味つけをする。



団子状にまとまってきたら、牛乳を少しずつ加えてのばす。一度に加えるとダマになりやすいので小分けにして入れましょう。



ポイント

- 牛乳を加える時は、弱火にしてゆっくりかき混ぜながらとろみを出します。