

# 離乳食の肉の調理方法

調理方法の一例を紹介します。食品用ビニール袋を使うと、簡単に衛生的に調理できます。



**ポイント!**

パサパサしがちなひき肉は、片栗粉と水を入れて調理すると食べやすくなります。

## <材料 (作りやすい分量)>

- ・鶏ひき肉 (むね) …… 100g ※生後9か月頃から豚、牛の赤身も使えます。
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・水 (野菜スープやだしでもよい) …大さじ2~3

## <作り方>

### ビニール袋で作る



①食品用ビニール袋にひき肉、片栗粉、水を入れてよくもむ。  
※よくもむことでなめらかな肉だんごになります。



②ビニール袋の端をはさみで切ってひき肉を絞り出し、沸騰した湯にスプーンで直径2cm程の大きさにして落とし、中までしっかり火を通します。



※ビニール袋の破片が混入しないように注意します。



### ボウルで作る



①ボウルにひき肉、片栗粉、水を入れてよく混ぜる。  
※よく混ぜることでなめらかな肉だんごになります。



②沸騰した湯にスプーンでひき肉を直径2cm程の大きさにして落とし、中までしっかり火を通します。

### 離乳完了期 (生後12~18か月頃) の形態の目安



**ポイント!**  
ひき肉15g、片栗粉  
小さじ1/3、水大さ  
じ1/2を加えて混ぜ、  
電子レンジ500~6  
00wで30秒位加熱  
してもできます。

### 離乳後期 (生後9~11か月頃) の形態の目安



③肉だんごを粗くくずします。  
※パサついて食べにくい場合は、片栗粉を同量の水で溶いた水溶き片栗粉と肉だんごを鍋に入れて加熱し、とろみをつけます。

### 離乳中期 (生後7~8か月頃) の形態の目安



④肉だんごをすり鉢でよくすりつぶして、野菜スープやだしを加えてなめらかにします。  
※パサついて食べにくい場合は、片栗粉を同量の水で溶いた水溶き片栗粉と肉だんごを鍋に入れて加熱し、とろみをつけます。