

きゅうりの^{いた}そぼろ炒め



★作り方★

①



きゅうりは洗い、ヘタを落とし3cmの長さに切る。
それを縦4つにくし切りする（下図参照）。にんじんは皮を
むき、3cmの長さのせん切りにする。

②



フライパンを熱し、ゴマ油を入れひき肉を炒める。肉の
色が変わったら、全ての調味料と①を入れ、全体に味がなじみ
水分がなくなるまで加熱する。

★材料★4人分

きゅうり 小2本（200g）
にんじん 中1/2本（100g）

豚赤身ひき肉 200g

ゴマ油 大さじ1

<調味料>

砂糖 大さじ1/2

しょうゆ 大さじ1

オイスターソース 大さじ1/2

☆レシピ製作☆栄養士 荒井宏恵

★食育メモ★

きゅうりは夏が旬の野菜です。離乳食の7～8カ月頃には、
きゅうりをすりおろしてヨーグルトなどに混ぜて与えてもよいです。
9か月以降はきゅうりのそぼろ炒めの出来あがりをお子さん用に取り分けお湯をかけ味を少しおとし、
お子さんの食べられる形状に、また食べにくい場合は
とろみをつけて煮れば離乳食にも与えられます。

