

## ☆ チキンのトマト煮 ☆

・大人用

材料（2人分）

鶏もも肉	160g
塩・こしょう	少々
じゃがいも	100g
玉ねぎ	60g
にんじん	40g
しめじ	20g
トマト	大1個
さやいんげん	10g
固形コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ② じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは皮をむき、ひと口大に切る。
- ③ しめじは小房に分け、トマトはさいの目に切る。
- ④ さやいんげんはさっとゆで、斜めに切る。
- ⑤ 鍋に①・②を入れ水をひたひたになるまで加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤に③と固形コンソメを加えて煮る。
- ⑦ 塩・こしょうで味を調え、器に盛り、さやいんげんを散らす。

かみかみ期（9～11カ月頃）

材料

大人用の⑥から	
鶏肉(皮を除く)	} 1/4人分
じゃがいも	
玉ねぎ	
にんじん	
煮汁	

作り方

- ① 取り分けた具材を5mm角に切る。
- ② 盛り付けて煮汁をかける。

パクパク期（12～18カ月頃）

材料

大人用の⑥から	
鶏肉(皮を除く)	} 1/3人分
じゃがいも	
玉ねぎ	
にんじん	
煮汁	

作り方

- ① 取り分けた具材を1cm角に切り、盛り付ける。

