

大人からの取り分けメニュー <和風オムレツ>



◆材料 (大人2人分)

鶏ひき肉	100g
(できればむね肉)	
じゃがいも	中1個
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/3個
だし汁	50cc
しょうゆ	大1
砂糖	大1/2
卵	3個
牛乳	大2
塩・こしょう	少々
細ねぎ	2本

◆作り方

- ① にんじん、玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは薄いちょう切りにする。細ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。だし汁、しょうゆ、砂糖を入れ煮詰める。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ④ フライパンにバターを入れて熱し、③の卵液を半分入れて手早くかき混ぜ、半熟状になったら一回火から下ろし、②の具を半量のせる。両側を寄せて形を整えて、もう一度火にかけて好きな焼き具合に仕上げる。
*卵液を入れる時はやや強めの中火で一気に半熟に仕上げるのがポイントです。
- ⑤ お皿に盛りつけ、細ねぎと刻みのりを散らす。



取り分けしてみましよう!



初期(5~6カ月) 野菜煮

- じゃがいも・玉ねぎ・にんじんをだし汁で軟らかくなるまで煮る。煮えたらすり潰す。



中期(7~8カ月) 蒸しオムレツ

- 大人の工程②のだし汁で煮たものを、耐熱皿に大きじ2取り、卵と牛乳だけの卵液を大きじ2入れて、ラップをして、レンジ600Wで1分ほど様子を見ながら加熱し、火を通す。途中で混ぜるとふんわりできる。

- ★刻みのりは中期から使えます。具に混ぜ込むと風味がアップしますよ。



後期(9~11カ月) 和風オムレツ

- 大人の工程②の調味料を入れて軽く味をつけたらすぐ大きじ1~2ほど取り出す。卵液は大きじ3くらい入れ、あとは中期と同じように作る。仕上げに細ねぎを散らす。

完了期では、具は大人と同じものを使い、卵液の塩こしょうはなしで仕上げましょう。卵は2/3個くらい使えますので、小さいフライパンでも作れます。