

9～11か月の離乳食におすすめ
ガパオ風ごはん



※加熱はすべて電子レンジ600wで使用

材料（赤ちゃん1人分）		作　　り　　方	
ガパオ風ごはん	米	30	① かゆ～軟飯を炊く （1人分全かゆ90～軟飯80g）
	水	米の体積の2～5倍	
	ガパオの具 （鶏ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ）	30g	① 大人のガパオ用に炒めた鶏ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを取り出し、食べやすい大きさに刻む ② 耐熱容器に①、極少量の砂糖としょうゆを加え、ラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する（めやす：600w1分） ③ 炒り卵を作る 別の容器に卵を割り入れ、水小さじ1（分量外）を加えてよくかきまぜ、電子レンジで30秒加熱する 取り出してかきまぜ、さらに30秒加熱し混ぜる 1/4を1人分として使う ④ 器におかゆまたは軟飯をよそい、②と③をかける
	卵	10	
	トマト	5	
	サラダ油	極少量	
砂糖			
しょうゆ			

【作り方Q&A】

Q：フリージングはできますか？

A：はい。ガパオは多めに作って冷凍し、ごはんや麺、じゃがいもなどにかけてお手軽な一食になります。