

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
	米 30 水 米の体積の2～5倍	① かゆ～軟飯を炊く (1人分全かゆ90～軟飯80g)
ガパオ風ごはん	ガパオの具 30g (鶏ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ) 卵 10 トマト 5 サラダ油 砂糖 極少量 しょうゆ	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 加えてよくかきませ、電子レンジで30秒加熱する 取り出してかきませ、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

【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るとお手軽な一食になります。