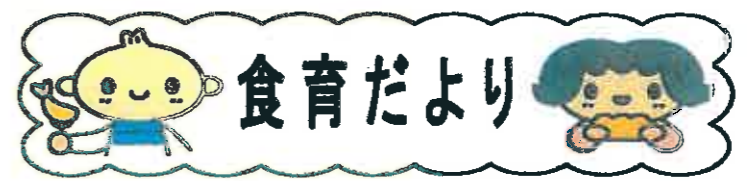


赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする (作成者) 栄養士 野原正子

平成27年 ※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ(朝) (昼)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(朝) (昼)	おもな材料(昼食)			
			赤	黄	緑				赤	黄	緑	
2月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト いちご コーンサラダ もずくスープ	クラッカー アップルケーキ ミルク	豚肉 ベーコン ハム わかめ	米 じゃが芋	ネギ 玉ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり みつば いちご	16日	麦ごはん 魚のコーン風味焼き ブロッコリー炒め カリカリきゅうり パナナ	クラッカー スイートポテト ミルク	白身魚 カマボコ 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	クリーム ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜 揚げ	
3日	大豆パワーごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の卵とじ みそ汁 みかん	Caポロ 意方巻 りんご ミルク	鶏肉 大豆 ツナ缶 カマボコ 油揚げ	米 じゃが芋	大豆 ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ ネギ みかん	17日	麦ごはん レバーフライ トマト きんぴらごぼう ツナあえ あおさ汁 いちご	りんご ゴマポッキー ミルク	鶏レバー ちくわ 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	人参 人参 コンニャク ニラ 枝豆 しめじ トマト いちご	
4日	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 りんご	チーズ ゴマクッキー ミルク	豆腐 ひき肉 ハム わかめ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	18日	三色ごはん くずきりの甘酢あえ みそ汁 タンカン	せんべい ベイクド チーズケーキ ミルク	鶏ひき肉 ハム わかめ	米 じゃが芋	ほうれん草 きゅうり 大根 ネギ タンカン	
5日	麦ごはん りんご さばの塩焼き しゃきしゃき炒め ブロッコリー そうめん汁 タンカン	せんべい 大学芋 ミルク	さば 豚肉 カマボコ	米 そうめん	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	19日	お弁当	バナナ パン ミルク	さんま 豚肉 わかめ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	
6日	チキンカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ 揚げ	バナナ もずく入り ヒラヤーチー ミルク	鶏肉 ヨーグルト わかめ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	20日	ハヤシライス キャベツのしらすあえ すまし汁 いちご	ウエハース キャロットサンド ミルク	牛肉 しらす干し わかめ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	
7日	麦ごはん 野菜炒め スティックきゅうり 豚汁 みかん	ウエハース 黒糖 りんご ミルク	ちくわ 豚肉 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	21日	カレーライス (ゆり、ひまわり、親子 手づくりカレー) バナナ	Caポロ どらやき りんご ミルク	豆腐 ひき肉 卵	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	
9日	麦ごはん 鰯魚のケチャップあん ひじきの五目煮 大根サラダ なめこ汁 みかん	せんべい 人参クラッカー ミルク	白身魚 ひじき ちくわ 大豆 ハム 絹ごし豆腐 タンカン	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	23日	タコライス かぼちゃの天ぷら 白菜おひたし みそ汁 みかん	クラッカー 小倉ケーキ ミルク	豚ひき肉 わかめ 卵	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	
10日	麦ごはん 納豆みそ 豚の角煮風 人参シリシリ すまし汁 いちご	バナナ くずもち ミルク	豚肉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 そうめん	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	24日	沖縄そば ほうれん草のソテー スティックきゅうり りんご	チーズ しらすおにぎり ミルク	豚肉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	
12日	もずくどんぶり パンキンサラダ 白菜おひたし ゆし豆腐 パナナ	チーズ 揚げパン 固形ヨーグルト	豚ひき肉 もずく ゆし豆腐	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	25日	菜の花ごはん 西京焼き 切干大根のイリチー みそ汁 タンカン	バナナ パン ジュース	白身魚 人参 カマボコ 揚げ わかめ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	
13日	スパゲティミートソース 大豆サラダ ほうれん草と卵のスープ りんご	クラッカー チョコチップ入り スコーン ミルク	牛ひき肉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	26日	ロールパン 鶏肉のゴマ焼き パンキンサラダ クラムチャウダー いちご	せんべい ブラウニー ミルク	鶏肉 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	
14日	牛丼 梅肉あえ チーズ もずくスープ みかん	クッキー 塩せんべい バナナ ミルク	牛肉 カマボコ チーズ もずく	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	27日	麦ごはん 豆腐のかき揚げ タンカン ほうれん草の卵とじ くずきりの甘酢あえ みそ汁	りんご パースデーケー キ ミルク	豆腐 ちくわ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	
15日	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ポイルウインター なめこ汁 パナナ	ウエハース タンナファクルー りんご ミルク	豚ひき肉 ウインナー 絹ごし豆腐 わかめ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	28日						

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。  
★ 「離乳食の献立表」は、献立者様にお配りしています。  
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



平成27年 2月号

## 大豆

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

### ひとくちメモ

大豆は「畑の肉」栄養価の高い食品

納豆は朝食のごはんのおかずとして、よく食べられる日本の伝統的な食品の1つです。納豆の製造法は、原料の大豆を煮て、それに納豆菌を植えつけて発酵させます。これにより、成分の一部が納豆菌の酵素により分解され、特有の粘りと風味が生じます。納豆を食べる時、よくかき混ぜるようにしましょう。かき混ぜることによって、ムチンというネバネバがたくさん出てきて食べものの消化をよくしてくれます。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどに、良質のたんぱく質を豊富に含むほか、脂質やカルシウム、ビタミンB1、B2、Kなどもたくさん含むなど、たいへん栄養価の高い食品です。

また、オムレツやチャーハン、サンドイッチなどに加えてもおいしく食べられるので一度試してみてください。

2月3日は節分です!



力いっぱい豆を投げて、「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう!

### 納豆みそ

【給食献立から】

<材料>

ひきわり納豆	30g
ネギ	30g
豚もも肉	80g
赤みそ	150g
三温糖	60g
油	小さじ2
白ゴマ	小さじ3

<作り方>

- ① 豚肉は茹でて粗みじん切りにする。ネギもみじん切りにする
- ② 鍋に油を熱し、赤みそ、三温糖を入れてなめらかになるまでまぜながら炒める。
- ③ 豚肉と納豆を加えて、さらに炒めて白ゴマを混ぜ合わせる。

※ 豚肉のかわりに、ツナ缶を使ってもいいですよ。



# 2にがう 離乳食こんだて

【平成27年】

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



【NO1】(作成者)栄登士 野原正子

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月頃)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月頃)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	箸でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	箸でつぶせる固さ
固さ	ヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
2月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 プロccoliー きゅうり じゃが芋 いちご	全がゆ 白身魚のみどり煮 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ いちご	菜がゆ 炒り豆腐 あおさ汁 煮りんご (主な材料) 米 キャベツ 豆腐 人参 あおさ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 煮りんご
3月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 ほうれん草 ツナ缶 大根 わかめ みかん	全がゆ ひき割り納豆 ほうれん草煮びたし みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 ほうれん草煮びたし みそ汁 みかん	おじや 鶏ささみのりんご煮 すまし汁	おじや 鶏ささみのりんご煮 すまし汁
4月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ 鮭 りんご	全がゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 みそ汁 りんご	チーズがゆ 豆腐の二色あえ コンスープ タンカン	チーズがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ コンスープ タンカン
5月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 プロccoliー そうめん タンカン	全がゆ 白身魚のミルク煮 そうめん汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 タンカン	人参がゆ さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐のみそ汁	人参がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐のみそ汁
6月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 鶏ささみ 玉ねぎ パナナ わかめ ヨーグルト	全がゆ チキン野菜やわらか煮 バナナヨーグルト すまし汁	全がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜やわらか煮 バナナヨーグルト すまし汁	全がゆ マカロニシチュー りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 マカロニシチュー りんごゼリー
7月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ わかめ みかん	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん	全がゆ 煮魚 根菜スープ りんご (主な材料) 米 白身魚 大根 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 根菜スープ りんご
8月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 大豆 玉ねぎ トマト缶 わかめ タンカン	全がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト煮 みそ汁 タンカン	全がゆ 根菜煮物 あおさ汁 りんご (主な材料) 米 サラダ菜 大根 人参 玉ねぎ あおさ 豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 あおさ汁 りんご
9月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ プロccoliー ツナ缶 わかめ いちご	全がゆ 野菜のツナ煮 すまし汁 いちご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 すまし汁 いちご	おじや 二色ポテト団子 みそ汁 バナナ (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ じゃが芋 きなこ 青のり パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯
10月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ じゃが芋 鶏ささみ 卵し豆腐 桃缶	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮 ゆし豆腐 桃缶	もずくがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 ゆし豆腐 桃缶	全がゆ 大豆と野菜のツナ煮 みそ汁 タンカン (主な材料) 米 大豆 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 わかめ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 大豆と野菜のツナ煮 みそ汁 タンカン
11月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ みどりそうめん 煮りんご (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ トマト そうめん ほうれん草 りんご	全がゆ チキントマト煮 みどりそうめん 煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキントマト煮 みどりそうめん 煮りんご	おじや みそ汁 バナナ	おじや みそ汁 バナナ
12月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参・豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 カッテージチーズ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ あおさ タンカン	全がゆ 豆腐と野菜のくたくた煮 すまし汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 すまし汁 タンカン	おじや みそ汁 バナナ	おじや みそ汁 バナナ
13月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 クリームコーン缶 プロccoliー 白菜 わかめ 桃缶	全がゆ 白身魚のコーン風味 みそ汁 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 みそ汁 桃缶	全がゆ さつま芋とりんごの重ね煮 野菜と豆腐のスープ (主な材料) 米 さつま芋 りんご 豆腐 キャベツ 人参 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 野菜と豆腐のスープ



【NO2】 離乳食こんだて(平成27年 2月)

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月頃)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月頃)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	箸でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	箸でつぶせる固さ
固さ	ヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
17日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 トマト レタス あおさ いちご	全がゆ チキンのトマト煮 あおさ汁 いちご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 チキンのトマト煮 あおさ汁 いちご	菜がゆ 豆腐の二色あえ ポテトのみそ汁 りんご (主な材料) 米 サラダ菜 豆腐 枝豆 人参 じゃが芋 わかめ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ ポテトのみそ汁 りんご
18日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり 大根 タンカン	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 タンカン	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 タンカン	みどりがゆ ひき割り納豆 根菜チーズあえ すまし汁 りんご (主な材料) 米 ほうれん草 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 チーズ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 ポテトチーズ焼き すまし汁 りんご
19日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 プロccoliー 玉ねぎ 人参 鮭 わかめ りんご	全がゆ 白身魚のみどり煮 人参グラッセ すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参グラッセ すまし汁 りんご	バナナ蒸しパン 豆腐と野菜のスープ タンカン (主な材料) 米 バナナ ミックス粉 人参 玉ねぎ キャベツ タンカン	バナナ蒸しパン 豆腐と野菜のスープ タンカン
20日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ わかめ 鮭 いちご	全がゆ 煮魚 かぼちゃのミルク煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 かぼちゃのミルク煮 すまし汁 いちご	パンがゆ⇒ココロトースト チキンスープ りんごゼリー (主な材料) 食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	スティックトースト チキンスープ りんごゼリー
21日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり 絹ごし豆腐 鮭 桃缶	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 桃缶	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 桃缶	全がゆ ひき割り納豆 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 ポテトスープ りんご
23日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 わかめ タンカン	全がゆ かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 タンカン	チーズがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 そうめん汁 りんご (主な材料) 米 チーズ 白身魚 人参 レタス トマト そうめん りんご	チーズがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご
24日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 きなこ 鶏ささみ ほうれん草 りんご 鮭 あおさ	きなこがゆ 鶏ささみのりんご煮 すまし汁	きなこがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 すまし汁	おじや きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ タンカン (主な材料) 米 しらす干し 人参 山東菜 ツナ缶 ほうれん草 タンカン	おじや きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ タンカン
25日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 小松菜 じゃが芋 わかめ タンカン	全がゆ 白身魚のみどり煮 ポテトみそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトみそ汁 タンカン	全がゆ 炒り豆腐 すまし汁 バナナ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 すまし汁 バナナ
26日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ いりご	鶏がゆ ポテトの煮つぶし かぼちゃスープ いちご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテトの煮つぶし かぼちゃスープ いちご	全がゆ 白身魚のミルク煮 コンスープ りんご (主な材料) 米 白身魚 大根 ミルク クリームコーン缶 人参 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 コンスープ りんご
27日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 大根 わかめ タンカン	全がゆ 豆腐の二色あえ みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 タンカン	全がゆ ひき割り納豆 魚と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 魚と野菜のスープ りんご
28日	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ 絹ごし豆腐 わかめ パナナ	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	おじや みそ汁 りんご (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ツナ缶 鮭 りんご	おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

★ 鶏ささみのりんご煮 <7・8か月頃> ... 鶏ささみは脂肪が少ないので、7・8か月頃から使えます。

(材料) 鶏ささみ 10g ほうれん草 5g りんご 10g だし汁 15ml バター 1g 片くり粉 1g

- (作り方)
- ① ほうれん草は、葉先をやわらかく茹でて、細かく刻む。
  - ② 鶏ささみは、沸騰しただし汁に入れて茹でて、中まで火を通す。
  - ③ ②の鶏ささみを取り出して、細かく刻んでつぶし、再び茹でて汁にもどす。
  - ④ ③に3mm角程度に刻んだりんごを加え、りんごがやわらかくなるまで煮る。
  - ⑤ 仕上げにほうれん草とバターを加え、水溶き片くり粉でとろみをつける。

