

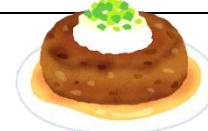
豆腐と鶏ひき肉のつくね焼き

(4人分)

かいた版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町 11 番 16 号
TEL : 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
鶏ひき肉	300g	① 材料の下準備をする。 豆腐…水切りをして、つぶす。 白ねぎ…みじん切り 大根…すりおろす ねぎ…小口切り
A 白ねぎ	15cmの長さ	
しょうゆ	大さじ1/2	
塩	少々	
かたくり粉	大さじ1/2	② ボウルにAの材料を入れて、手で混ぜ合わせる。
油	適量	③ 8等分して2cmくらいの厚さの丸形に整える。
大根	8cmの長さ	④ フライパンに油を熱し、③を並べ、両面をしっかり焼く。小さじ2程度の水を入れて蓋をし、10分程度蒸し焼きにする。
ねぎ	2本	⑤ お皿にのせて上におろし大根とねぎをのせ、混ぜ合わせたBをかける。
B ポン酢	大さじ2強	
ごま油	小さじ2	

離乳食へ展開してみよう！



初期《5・6ヶ月ごろ》

大根を軟らかく煮てすりつぶす。茹でた豆腐を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★ 豆腐・大根

中期《7・8ヶ月ごろ》

大根を軟らかく煮て、粗くつぶす。茹でた豆腐を加えてのばす。

★使用した材料★ 豆腐・大根

後期《9~11ヶ月ごろ》

大根おろしと小口切りしたねぎを加熱し、少量のしょうゆで味付けて、たれを作る。④の焼き上がったつくね焼きを小さく切って、上に大根おろしのたれをかける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・豆腐・白ねぎ・しょうゆ・塩・かたくり粉・油・大根・ねぎ

完了期《12~18ヶ月ごろ》

大根おろしと小口切りしたねぎを加熱し、少量のしょうゆで味付けて、たれを作る。④の焼き上がったつくね焼きを一口大に切って、上に大根おろしのたれをかける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・豆腐・白ねぎ・しょうゆ・塩・かたくり粉・油・大根・ねぎ