

# 豆腐のそぼろ丼

## (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   |
|------|--------|---|
| ごはん  | 茶碗4杯   | ① 材料の下準備<br>キャベツ, 玉ねぎ…太めのせん切り<br>人参, しいたけ…せん切り<br>豆腐…水気を切り, 1cmの角切り<br>インゲン…1cm幅に切って, 茹でる<br>② 鍋に油を熱し, 合挽き肉を炒める。<br>③ 人参, 玉ねぎ, しいたけ, キャベツを順に加え, 炒める。<br>④ 水と調味料, 豆腐を入れてふたをする。<br>⑤ 味がなじんだら, 水溶き片栗粉でとろみをつけて, 溶き卵でとじる。<br>⑥ 最後にインゲンを入れる。<br>⑦ ごはんの上にかけて出来上がり。 |
| 合挽き肉 | 120g   |   |
| キャベツ | 葉大2枚   |   |
| 玉ねぎ  | 1/2個   |   |
| 人参   | 1/4本   |   |
| しいたけ | 2個     |   |
| 豆腐   | 2/3丁   |   |
| 卵    | 2個     |   |
| インゲン | 3本     |   |
| 醤油   | 大さじ2   |   |
| 砂糖   | 大さじ1   |   |
| だしの素 | 少々     |   |
| 片栗粉  | 大さじ1/2 |   |
| 水    | 40cc   |   |



## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

豆腐を茹でる。キャベツ, 玉ねぎ, 人参を軟らかく煮て, すりつぶす。豆腐と湯を加えて, ペースト状にのばす。

★使用した材料★

キャベツ・玉ねぎ・人参・豆腐

### 中期《7・8か月ごろ》

豆腐を茹でる。キャベツ, 玉ねぎ, 人参を軟らかく煮て, 粗くすりつぶす。豆腐と湯を加えてのばす。

★使用した材料★

キャベツ・玉ねぎ・人参・豆腐

### 後期《9～11か月ごろ》

材料を細かく刻む。合挽き肉としいたけは入れずに, あとは基本レシピと同じように作る。調味料は, 醤油と砂糖のみで薄く味付ける。おかゆの上にかける。

★使用した材料★

おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・豆腐・卵・インゲン・醤油・砂糖・片栗粉

### 完了期《12～18か月ごろ》

④の調味料を入れる前に, 少量を取り分け, 小さめに切って小鍋に入れる。醤油と砂糖のみで薄く味付けて, 最後まで仕上げる。軟飯の上にかける。

★使用した材料★

軟飯・合挽き肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・豆腐・卵・インゲン・醤油・砂糖・片栗粉