

高野豆腐のそぼろ丼

(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	4杯	① 材料の下準備をする。 高野豆腐・・・水戻して、2cm位の長さ で細切り にんじん・・・せん切り 玉ねぎ・・・スライス 干しいたけ・・・水戻して、スライス
高野豆腐	3枚(50g)	
鶏ひき肉	150g	
にんじん	1/4本	
玉ねぎ	1/2個	
干しいたけ	1~2個	
グリーンピース	20g	② 鍋に油を入れて火にかけ、鶏ひき肉、 にんじん、玉ねぎ、干しいたけを順 に炒めていく。
炒め油	適量	
砂糖	大さじ2	③ 焦げない程度の水と調味料を加えて煮 る。(水はしいたけの戻し汁を使うとお いしいですよ)
しょうゆ	大さじ2	
みりん	小さじ1	④ 煮たったら、高野豆腐を入れる。
酒	小さじ2	
塩	少々	⑤ 味がなじんだら、最後にグリーンピース を入れる。
水	少々	
		⑥ 丼ぶりのお碗にごはんを盛り、上に⑤ をかける。

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

にんじん、玉ねぎを軟らかく煮てすりつ
ぶす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★
にんじん・玉ねぎ

後期《9~11か月ごろ》

③の調味料を入れる前にしいたけ以外
の具材を取り出し、細かく刻み、小鍋に
入れる。水を少し加えて火にかけ、少量
の砂糖としょうゆ、細かく刻んだ高野豆
腐を加えて、しっかり煮る。

★使用した材料★
高野豆腐・鶏ひき肉・にんじん・玉ね
ぎ・油・砂糖・しょうゆ

中期《7・8か月ごろ》

高野豆腐を乾燥のまますりおろす。少し
水を加えて電子レンジで30秒加熱す
る。にんじん、玉ねぎを軟らかく煮て、
粗くつぶす。高野豆腐と湯を加えてのば
す。

★使用した材料★
高野豆腐・にんじん・玉ねぎ

完了期《12~18か月ごろ》

③の調味料を入れる前に具を取り出し、
小さく切って小鍋に入れる。水を少し入
れて火にかけ、少量の砂糖としょうゆ、小
さく切った高野豆腐を加えて煮る。

★使用した材料★ 高野豆腐・鶏ひき肉・
にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・油・
砂糖・しょうゆ