

ひじき入り味噌そばろ丼

(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 材料の下準備をする。 ひじき…水戻しして洗う 豆腐…水気を切って、さいの目切り 人参…せん切り 玉ねぎ…みじん切り ② 鍋に油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを入れ、合びきミンチを炒める。 ③ 玉ねぎ、人参、ひじきも順に加えて炒める。 ④ 調味料と豆腐を入れて煮含める。 ⑤ 味がなじむまで煮含めたら、グリーンピースを入れる。 ⑥ ごはんをお椀に盛り、上に⑤をかけて出来上がり。
合びきミンチ	100g	
おろししょうが	少々	
おろしにんにく	少々	
乾燥芽ひじき	大さじ1強	
豆腐	1/4丁	
人参	1/5本	
玉ねぎ	1/2個	
グリーンピース	適量	
味噌	大さじ2	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1弱	
醤油	小さじ1	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

人参、玉ねぎを軟らかく煮てすりつぶす。茹でてすりつぶした豆腐と湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

豆腐・人参・玉ねぎ

中期《7・8か月ごろ》

人参、玉ねぎを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。茹でてすりつぶした豆腐と湯を加えてのばす。

★使用した材料★

豆腐・人参・玉ねぎ

後期《9～11か月ごろ》

人参を細かく刻む。小鍋に油を熱し、人参、玉ねぎ、ひじきを順に入れて炒める。少量の味噌と砂糖、醤油で味付けて、豆腐をつぶしながら入れる。軟らかくなるまで煮含める。

★使用した材料★

ひじき・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油

完了期《12～18か月ごろ》

おろししょうがとおろしにんにくを入れずに、基本レシピの③まで同じように作る。小鍋に取りわけて少量の味噌と砂糖、醤油で味付ける。豆腐も加えて味がなじむまで煮含める。

★使用した材料★

合びきミンチ・ひじき・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油