



ふくさ卵 (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	60g	① 材料の下準備をする。 豆腐…水気を切り、粗くつぶす 玉ねぎ…薄切り ほうれん草…茹でて水冷し、1cm幅にカット 卵…溶く ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉と玉ねぎを炒め、火が通ったら冷ます。 ③ すべての材料を合わせ混ぜ、マドレーヌカップ4個（または耐熱皿）につぎわけてオーブンで焼く。170℃で15分程度。（トースターでもOK）
豆腐	1/4丁	
玉ねぎ	1/2個	
ほうれん草	1株	
卵	4個	
炒め油	適量	
醤油	大さじ1弱	
砂糖	大さじ1	
塩	少々	
酒	小さじ1	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、ほうれん草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・玉ねぎ・ほうれん草

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、ほうれん草を軟らかく煮て、粗くつぶす。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・玉ねぎ・ほうれん草

後期《9～11か月ごろ》

③のすべての材料を合わせるときに、酒を除いて、醤油、砂糖、塩を少量にしたものを別に作り、焼く。焼いたふくさ卵を小さく刻む。

★使用した材料★

鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・卵・油・醤油・砂糖・塩

完了期《12～18か月ごろ》

③のすべての材料を合わせるときに、酒を除いて、醤油、砂糖、塩を少量にしたものを別に作り、焼く。焼いたふくさ卵を食べやすい大きさに切る。

★使用した材料★

鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・卵・油・醤油・砂糖・塩