

# 炒い豆腐

## (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                                                                                                                                                                       |
|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| もめん豆腐 | 1/2丁 | ① 材料の下準備<br>豆腐…水切りして、ほぐす<br>人参、玉ねぎ…せん切り<br>ニラ…2cm幅に切る<br>干しいたけ…水戻ししてせん切り<br>② 鍋に油を熱し、牛ひき肉、人参、玉ねぎ、干しいたけの順に炒める。<br>③ ほぐした豆腐を入れて、調味する。<br>④ 具に味がなじんだら、ニラも加える。<br>⑤ 最後に溶き卵でとじる。 |
| 牛ひき肉  | 40g  |                                                                                                                                                                             |
| 人参    | 1/2本 |                                                                                                                                                                             |
| 玉ねぎ   | 1/2個 |                                                                                                                                                                             |
| ニラ    | 1/2束 |                                                                                                                                                                             |
| 干しいたけ | 4個   |                                                                                                                                                                             |
| 卵     | 2個   |                                                                                                                                                                             |
| 油     | 適量   |                                                                                                                                                                             |
| 砂糖    | 小さじ4 |                                                                                                                                                                             |
| 醤油    | 小さじ2 |                                                                                                                                                                             |



## 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。人参、玉ねぎを軟らかく煮て、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★

豆腐・人参・玉ねぎ

### 中期《7・8か月ごろ》

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

★使用した材料★

豆腐・人参・玉ねぎ

### 後期《9～11か月ごろ》

小鍋に細かく刻んだ人参、玉ねぎと少量の水を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら、ほぐした豆腐と小さく切ったニラ、少量の砂糖と醤油も加えて煮る。最後に溶き卵と混ぜ合わせてしっかり火を通したら出来上がり。

★使用した材料★

豆腐・人参・玉ねぎ・ニラ・卵・砂糖・醤油

### 完了期《12～18か月ごろ》

②の具材を炒めたら、具材を少し取り分けて小さめに切る。小鍋に入れてほぐした豆腐とニラ、少量の砂糖と醤油を加えて炒める。最後に、溶き卵でとじて、しっかり火が通ったら出来上がり。

★使用した材料★

豆腐・牛ひき肉・人参・玉ねぎ・ニラ・干しいたけ・卵・油・砂糖・醤油