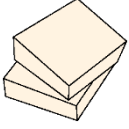


高野豆腐と野菜の煮物

(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
高野豆腐	1個	 ① 下準備をする。 高野豆腐…水戻しして一口大に切る 鶏肉…1.5cm角切り かぼちゃ…皮付きのまま一口大に切る 人参、れんこん…小さめの乱切り しいたけ…いちょう切り いんげん…1.5cm幅 さつま揚げ…短冊切り ② 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、火が通りにくい具から順に入れる。 (いんげんは最後のころ入れる) ③ 味がなじむまで煮たら、出来上がり。
鶏肉	60g	
かぼちゃ	1/8個	
人参	1/2本	
れんこん	小1節	
しいたけ	4個	
いんげん	3本	
さつま揚げ	1枚	
醤油	大さじ1.5	
みりん	小さじ1.5	
砂糖	大さじ1	
だし汁	適量	

離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

かぼちゃと人参を軟らかく煮て、すりつぶす。だし汁を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

かぼちゃ・人参・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

かぼちゃ、人参を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。だし汁を加えてのばす。

★使用した材料★

かぼちゃ・人参・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

高野豆腐、鶏肉、かぼちゃ、人参、いんげんを細かく刻む。小鍋にだし汁を入れて火にかけ、火が通りにくい具から順に入れる。具材が軟らかくなったら、少量の醤油と砂糖を入れる。味がなじむまで煮たら、出来上がり。

★使用した材料★

高野豆腐・鶏肉・かぼちゃ・人参・いんげん・醤油・砂糖・だし汁

完了期《12～18か月ごろ》

さつま揚げ以外の具材をすべて小さめに切る。小鍋にだし汁を入れて火にかけ、火が通りにくい具から順に入れる。具材が軟らかくなったら、少量の醤油と砂糖を入れる。味がなじむまで煮たら、出来上がり。

★使用した材料★

高野豆腐・鶏肉・かぼちゃ・人参・れんこん・しいたけ・いんげん・醤油・砂糖・だし汁