高野豆腐のそぼろ煮

（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
高野豆腐	2枚（34ｇ）
鶏ひき肉	１００ｇ
にんじん	１／４本
玉ねぎ	大１／２個
じゃがいも	大１個
こんにゃく	８０ｇ
いんげん	３～４本
炒め油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	小さじ1
水	１００cc

作り方

① 材料の下準備をする。
高野豆腐･･･水戻しして 1.5cm 角切り
にんじん，こんにゃく･･･1cm 角切り
玉ねぎ，じゃがいも･･･1.5cm 角切り
いんげん･･･斜め小口切りにして，下茹でする
② 鍋に炒め油を入れて火にかけ，鶏ひき肉，玉ねぎ，にんじん，こんにゃく，じゃがいもを順に炒めていく。
③ 水を加えて煮る。
④ 煮たったら，調味料と高野豆腐を入れる。
⑤ 味がなじんだら，いんげんを入れる。

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，じゃがいも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・じゃがいも

後期《９～１１か月ごろ》

④の調味料を入れる前にこんにゃく以外の具材を取り出し，細かく刻み，小鍋に入れる。少量の砂糖と醤油，細かく刻んだ高野豆腐といんげん，水を加えて，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・じゃがいも・いんげん・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，じゃがいも，いんげんを軟らかく煮て，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・じゃがいも・いんげん

完了期《１２～１８か月ごろ》

基本レシピと同様に作る。出来上がってからこんにゃく以外の具材を取り出し，大きな具材だけ刻み，小鍋に入れる。水を加えて再度煮直して出来上がり。

★使用した材料★　後期と同じ