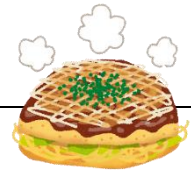


ミニお好み焼

(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
豚肉こま切れ	60g	① 材料の下準備をする。 豆腐…水切りをして、つぶす。 キャベツ…せん切り もやし…ざく切り ねぎ…小口切り ② 小麦粉を水で溶き、①の材料、豚肉、 天かす、溶きたまごを合わせて混ぜる。 ③ フライパンで油を熱し、②の材料を4 等分して、円形に広げて焼く。 ④ 両面をしっかりと焼いたら、お皿にのせ て上にお好みソース、青のり粉、かつ お節をかける。
豆腐	60g	
キャベツ	葉大2枚	
もやし	1/2袋	
ねぎ	3~4本	
たまご	1個	
天かす	少々	
小麦粉	80g	
水	80cc	
炒め油	適量	
かつお節	少々	
青のり粉	少々	
お好みソース	適量	



離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

キャベツを軟らかく煮てすりつぶす。茹で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・キャベツ

中期《7・8か月ごろ》

キャベツを軟らかく煮て、粗くつぶす。茹でた豆腐を加えてのばす。

★使用した材料★
豆腐・キャベツ

後期《9~11か月ごろ》

②の材料を合わせるとき、豚肉と天かすを入れていないものを離乳食分作る。(少量の塩または醤油を加えてもよい) 熱したフライパンに広げて両面焼く。焼き上がったら、小さく刻む。

★使用した材料★
豆腐・キャベツ・もやし・ねぎ・
たまご・小麦粉・油(・塩または醤油)

完了期《12~18か月ごろ》

②の材料を合わせるとき、天かすを入れていないものを離乳食分作る。少量の塩または醤油を加える。熱したフライパンに広げて両面焼く。焼き上がったら、食べやすい大きさに切る。

★使用した材料★
豚肉・豆腐・キャベツ・もやし・ねぎ・
たまご・小麦粉・油(・塩または醤油)