

高野豆腐のグラタン

(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 材料の下準備をする。 高野豆腐…水戻しして短冊切り 玉ねぎ, パセリ…みじん切り かぼちゃ…いちょう切り ② かぼちゃを電子レンジで加熱する。 ③ 鍋にバターを溶かし, 玉ねぎを炒める。 ④ 小麦粉を振り入れて炒めたら, 牛乳, 塩, 高野豆腐、かぼちゃを順に加えて, 軟らかくなるまで煮る。 ⑤ コンソメと塩, こしょうで調味する。 ⑥ 耐熱容器につぎ分けて, チーズとパセリをかけてオーブンで焼く。(200℃で約10分)
玉ねぎ	1 / 4 個	
かぼちゃ	1 / 8 個	
バター	大さじ 1	
小麦粉	小さじ 4	
牛乳	160cc	
塩	少々	
こしょう	少々	
コンソメ (顆粒)	大さじ 1 / 2	
溶けるチーズ	40g	
パセリ	少々	



離乳食へ展開してみよう！

初期《5・6か月ごろ》

高野豆腐を乾燥のまますりおろし, 水と合わせて電子レンジで 20 秒程度加熱する。玉ねぎ, かぼちゃを軟らかく煮てすりつぶす。高野豆腐と野菜を合わせ, 湯を加えてペースト状にのばす。

★使用した材料★

高野豆腐・玉ねぎ・かぼちゃ

中期《7・8か月ごろ》

高野豆腐を乾燥のまますりおろし, 水と合わせて電子レンジで 20 秒程度加熱する。玉ねぎ, かぼちゃを軟らかく煮て粗くつぶす。高野豆腐と野菜を合わせ, 湯を加えてのばす。

★使用した材料★

高野豆腐・玉ねぎ・かぼちゃ

後期《9～11か月ごろ》

⑤のコンソメを入れる前に離乳食分を取り出し, 小さく刻む。小鍋に入れて, 少量の水とパセリを加えて煮る。

★使用した材料★

高野豆腐・玉ねぎ・かぼちゃ・バター・小麦粉・牛乳・塩・パセリ

完了期《12～18か月ごろ》

⑤のコンソメを入れる前に離乳食分を取り出し, 大きめの具だけ小さく切る。耐熱容器 (ココット皿等) に入れて, チーズとパセリをかけて焼く。

★使用した材料★

高野豆腐・玉ねぎ・かぼちゃ・バター・小麦粉・牛乳・塩・チーズ・パセリ