

豆腐とツナのチャンプルー

(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
豆腐	1丁	① 材料の下準備をする。 豆腐…水切りをして、8mmの厚さの一口大に切る キャベツ, ニラ…ざく切り にんじん…短冊切り ② フライパンに油を熱し、豆腐を焼く。 塩を半量振って、焼き色がいたら取り出す。 ③ 再度、フライパンに油を熱し、にんじん、キャベツを入れて炒める。 ④ しんなりしてきたら、ツナとニラを順に加えて炒め、残りの塩を振る。 ⑤ 具に火が通ったら豆腐を加えて、しょうゆとこしょうで味を調える。
キャベツ	大2枚	
にんじん	1/3本	
ニラ	1/4束	
ツナ	1缶	
炒め油	適量	
しょうゆ	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	

離乳食へ展開してみよう!



初期《5・6か月ごろ》

キャベツ, にんじんを軟らかく煮てすりつぶす。茹でた豆腐を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★
 豆腐・キャベツ・にんじん

中期《7・8か月ごろ》

キャベツ, にんじん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・にんじん

後期《9～11か月ごろ》

④で炒めた具を離乳分取り出して、小さく刻む。小鍋に入れて、具がつかれる程度の水とほぐした豆腐を加えて軟らかくなるまで煮る。少量のしょうゆで味を整える。

★使用した材料★
 豆腐・キャベツ・にんじん・ニラ・ツナ・油・しょうゆ・塩

完了期《12～18か月ごろ》

④で炒めた具を離乳分取り出して、食べやすい大きさに切る。小鍋に入れて、少量の水と豆腐を加えて軟らかくなるまで炒め煮にする。少量のしょうゆで味を整える。

★使用した材料★
 豆腐・キャベツ・にんじん・ニラ・ツナ・油・しょうゆ・塩