

豆腐と鶏ひき肉のつくね焼き

(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 |
|-------|---------|--|
| 鶏ひき肉 | 300g | ① 材料の下準備をする。 豆腐…水切りをして、つぶす。 白ねぎ…みじん切り 大根…すりおろす ねぎ…小口切り ② ボウルにAの材料を入れて、手で混ぜ合わせる。 ③ 8等分して2cmくらいの厚さの丸形に整える。 ④ フライパンに油を熱し、③を並べ、両面をしっかりと焼く。小さじ2程度の水を入れて蓋をし、10分程度蒸し焼きにする。 ⑤ お皿にのせて上におろし大根とねぎをのせ、混ぜ合わせたBをかける。 |
| 豆腐 | 200g | |
| A 白ねぎ | 15cmの長さ | |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | |
| 塩 | 少々 | |
| かたくり粉 | 大さじ1/2 | |
| 油 | 適量 | |
| 大根 | 8cmの長さ | |
| ねぎ | 2本 | |
| B ぽん酢 | 大さじ2強 | |
| ごま油 | 小さじ2 | |
| | | |
| | | |
| | | |



離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

大根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・大根

中期《7・8か月ごろ》

大根を軟らかく煮て、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・大根

後期《9～11か月ごろ》

大根おろしと小口切りしたねぎを加熱し、少量のしょうゆで味付けて、たれを作る。④の焼き上がったつくね焼きを小さく切って、上に大根おろしのたれをかける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・豆腐・白ねぎ・しょうゆ・塩・かたくり粉・油・大根・ねぎ

完了期《12～18か月ごろ》

大根おろしと小口切りしたねぎを加熱し、少量のしょうゆで味付けて、たれを作る。④の焼き上がったつくね焼きを一口大に切って、上に大根おろしのたれをかける。

★使用した材料★

鶏ひき肉・豆腐・白ねぎ・しょうゆ・塩・かたくり粉・油・大根・ねぎ