

炒り豆腐

(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
もめん豆腐	1/2丁	① 材料の下準備 豆腐…水切りして、ほぐす 人参、玉ねぎ…せん切り ニラ…2cm幅に切る 干しいたけ…水戻ししてせん切り ② 鍋に油を熱し、牛ひき肉、人参、玉ねぎ、干しいたけの順に炒める。 ③ ほぐした豆腐を入れて、調味する。 ④ 具に味がなじんだら、ニラも加える。 ⑤ 最後に溶き卵でとじる。
牛ひき肉	40g	
人参	1/2本	
玉ねぎ	1/2個	
ニラ	1/2束	
干しいたけ	4個	
卵	2個	
油	適量	
砂糖	小さじ4	
醤油	小さじ2	



離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

豆腐を茹でる。人参、玉ねぎを軟らかく煮て、すりつぶす。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・人参・玉ねぎ

中期《7・8か月ごろ》

豆腐を茹でる。人参、玉ねぎを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。豆腐と湯を加えてのばす。

★使用した材料★

豆腐・人参・玉ねぎ

後期《9～11か月ごろ》

小鍋に細かく刻んだ人参、玉ねぎと少量の水を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら、ほぐした豆腐と小さく切ったニラ、少量の砂糖と醤油も加えて煮る。最後に溶き卵と混ぜ合わせてしっかり火を通したら出来上がり。

★使用した材料★

豆腐・人参・玉ねぎ・ニラ・卵・砂糖・醤油

完了期《12～18か月ごろ》

②の具材を炒めたら、具材を少し取り分けて小さめに切る。小鍋に入れてほぐした豆腐とニラ、少量の砂糖と醤油を加えて炒める。最後に、溶き卵でとじて、しっかり火が通ったら出来上がり。

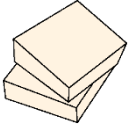
★使用した材料★

豆腐・牛ひき肉・人参・玉ねぎ・ニラ・干しいたけ・卵・油・砂糖・醤油

高野豆腐と野菜の煮物

(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 下準備をする。 高野豆腐…水戻しして一口大に切る 鶏肉…1.5cm角切り かぼちゃ…皮付きのまま一口大に切る 人参、れんこん…小さめの乱切り しいたけ…いちょう切り いんげん…1.5cm幅 さつま揚げ…短冊切り ② 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、火が通りにくい具から順に入れる。 (いんげんは最後のころ入れる) ③ 味がなじむまで煮たら、出来上がり。
鶏肉	60g	
かぼちゃ	1/8個	
人参	1/2本	
れんこん	小1節	
しいたけ	4個	
いんげん	3本	
さつま揚げ	1枚	
醤油	大さじ1.5	
みりん	小さじ1.5	
砂糖	大さじ1	
だし汁	適量	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

かぼちゃと人参を軟らかく煮て、すりつぶす。だし汁を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★
 かぼちゃ・人参・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

かぼちゃ、人参を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。だし汁を加えてのばす。

★使用した材料★
 かぼちゃ・人参・だし汁

後期《9～11か月ごろ》

高野豆腐、鶏肉、かぼちゃ、人参、いんげんを細かく刻む。小鍋にだし汁を入れて火にかけ、火が通りにくい具から順に入れる。具材が軟らかくなったら、少量の醤油と砂糖を入れる。味がなじむまで煮たら、出来上がり。

★使用した材料★
 高野豆腐・鶏肉・かぼちゃ・人参・いんげん・醤油・砂糖・だし汁

完了期《12～18か月ごろ》

さつま揚げ以外の具材をすべて小さめに切る。小鍋にだし汁を入れて火にかけ、火が通りにくい具から順に入れる。具材が軟らかくなったら、少量の醤油と砂糖を入れる。味がなじむまで煮たら、出来上がり。

★使用した材料★
 高野豆腐・鶏肉・かぼちゃ・人参・れんこん・しいたけ・いんげん・醤油・砂糖・だし汁