

高野豆腐のうま煮

(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枚半	① 材料を切る。 高野豆腐…水戻しして軽く絞り、さいの目切りにする 鶏もも肉…こま切れ じゃがいも, 玉ねぎ…1.5cm角切り 人参…1cm角切り こんにゃく…1cm角切りにして下茹で いんげん…斜め小口切りにして下茹で ② 鍋に油を熱し, 鶏肉, 玉ねぎ, 人参, じゃがいも, こんにゃくを炒める。 ③ 水と調味料を入れて煮含める。 ④ ある程度具が軟らかくなって, 高野豆腐を入れる。 ⑤ 味がなじむまで煮含めたら, いんげんを入れて出来上がり。
鶏もも肉	50g	
じゃがいも	1個	
玉ねぎ	1個	
人参	1/5本	
こんにゃく	1/5枚	
いんげん	3本	
炒め油	適量	
砂糖	小さじ1.5	
醤油	大さじ1.5	
みりん	小さじ1.5	
水	120cc	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

じゃがいも, 玉ねぎ, 人参を軟らかく煮てすりつぶす。湯を加えて, ペースト状にのばす。

★使用した材料★

じゃがいも・玉ねぎ・人参

中期《7・8か月ごろ》

じゃがいも, 玉ねぎ, 人参を軟らかく煮て, 粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・人参・じゃが芋

後期《9～11か月ごろ》

高野豆腐はすりおろす。②で炒めた材料(こんにゃく以外)を取り出し, 細かく刻んで小鍋に入れる。いんげんも細かく刻んで加え, 水を入れて煮る。少量の砂糖と醤油で味付ける。すりおろした高野豆腐を入れて煮含める。

★使用した材料★

高野豆腐・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・油・砂糖・醤油

完了期《12～18か月ごろ》

②で炒めた材料(こんにゃく以外)を取り出し, 小さく切って小鍋に入れ, 水を加えて煮る。少量の砂糖と醤油で味付け, 小さく切った高野豆腐といんげんを入れて煮含める。

★使用した材料★

高野豆腐・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・油・砂糖・醤油



みそ煮込み (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。 焼き豆腐…1.5cm角切り こんにゃく…スプーンでちぎる (茹でてあく抜きをする) 白菜…短冊切り 人参, 大根…厚めのいちょう切り 白ねぎ…1cm幅の輪切り ② 鍋に油を熱し, 豚肉を炒める。 ③ 人参とこんにゃくを加え炒める。 ④ だし汁と大根を入れたら蓋をして, しばらく煮る。白菜と白ねぎも加えて少し煮たら, 調味料と焼き豆腐を入れて煮含める。(みそは煮汁を取って溶いて入れるとよい) ⑤ 味がなじむまで煮たら, 出来上がり。
焼き豆腐	1/3丁	
こんにゃく	1/5枚	
白菜	2枚	
人参	1/4本	
大根	厚さ5cm	
白ねぎ	1/3本	
炒め油	適量	
砂糖	小さじ1	
みそ	大さじ3弱	
だしの素	少々	
だし汁	100cc	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

白菜, 人参, 大根を軟らかく煮て, すりつぶす。茹でてすりつぶした焼き豆腐とだし汁を加えて, ペースト状にのばす。

★使用した材料★

焼き豆腐・白菜・人参・大根・だし汁

後期《9~11か月ごろ》

白菜, 人参, 大根, 白ねぎを細かく刻む。だし汁を火にかけ, 火の通りにくい野菜から順に入れて煮る。野菜が軟らかくなったら少量のみそで味付けて, 焼き豆腐をつぶしながら加える。

★使用した材料★

焼き豆腐・白菜・人参・大根・白ねぎ・みそ・だし汁

中期《7・8か月ごろ》

白菜, 人参, 大根を軟らかく煮て, 粗くすりつぶす。茹でてすりつぶした焼き豆腐とだし汁を加えて, のばす。

★使用した材料★

焼き豆腐・白菜・人参・大根・だし汁

完了期《12~18か月ごろ》

④の調味料を入れる前に, こんにゃく以外の具を取り出し, 小さく切って小鍋に入れる。煮汁と焼き豆腐を加えて火にかけ, 具が軟らかくなるまで煮る。少量の砂糖とみそで味付ける。

★使用した材料★

豚肉・焼き豆腐・白菜・人参・大根・白ねぎ・みそ・だし汁