

家族みんなで美味しい とりわけ離乳食



おとなのレシピ

★ 麻婆豆腐 (2人分)

木綿豆腐 ……半丁
 鶏ひき肉 ……60g
 玉ねぎ ……30g
 なす ……30g
 小松菜 ……30g
 生姜 ……少々
 砂糖 ……大さじ1/2
 酒 ……大さじ1/2
 しょうゆ ……小さじ2
 ごま油 ……小さじ1/2
 豆板醤 ……小さじ1/2
 水溶き片栗粉 ……適量

- ① 豆腐は1cmのさいの目に切る。
- ② 玉ねぎと小松菜、生姜はみじん切りに、なすは皮をむいてみじん切りにし、水にさらす。フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ・なすを炒める。
- ④ 水(100ccくらい)と生姜、調味料を加える。
- ⑤ 軽く煮た後、豆腐・小松菜を加え、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

*おとなの献立例
 主食…ごはん
 主菜…麻婆豆腐
 副菜…ナムル
 汁物…みそ汁

◎豆腐は離乳食でよく使いますが、必ず新しいものを加熱して使しましょう
 ◎麻婆豆腐と同じ材料で、野菜をみじん切りにして混ぜて焼くと豆腐ハンバーグになり、後期以降で使えます
 ◎みそ汁やスープなど色々な具材を煮込んだ後で味付をする料理は、とりわけ離乳食の強い味方です

初期 (5~6か月頃)

★ 豆腐と野菜ののり

豆腐 ……10g
 野菜 ……20g

- ① 野菜を茹でる
 - ② ①に豆腐を入れ、豆腐に火が通ったらすりつぶす
- *豆腐をまだ食べていない場合は野菜のみで
 *組み合わせ
 主食になるものを合わせる(つぶし粥、パン粥など)

中期 (7~8か月頃)

★ 豆腐煮

豆腐 ……30g
 野菜 ……30g

- ① 野菜はみじん切りに、豆腐は5mm角に切る
 - ② 水で野菜を煮て、柔らかくなったら豆腐を加えて煮る
- *豆腐はおとな用と同じ大きさに切って、くずしながら食べさせてもよい
 *組み合わせ
 主食になるものを合わせる(7倍粥、めん、パン粥など)

後期~完了期 (9~18か月頃)

★ 麻婆豆腐

豆腐 ……25g 鶏ひき肉 ……10g
 野菜 ……40g 水溶き片栗粉 ……適量

- ① おとなのレシピの③から取り分け、水と小松菜を加えて煮る
 - ② 野菜が柔らかくなったら豆腐を加え、火を通す
 - ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける
- *味をつける場合はしょうゆか味噌を少々加える
 *組み合わせ
 ・主食になるものを合わせる(粥、めん、パンなど)