

家族みんなで美味しい といわけ離乳食



おとなのレシピ

★ 豆腐の野菜あんかけ(2人分)

玉ねぎ……………30g

人参……………20g

小松菜……………20g

えのき……………20g

絹ごし豆腐………250g

だし汁……………200ml

薄口しょうゆ……大さじ2/3

酒……………大さじ2/3

砂糖……………小さじ1/2

水溶き片栗粉…適量

- ① 玉ねぎ、人参は3cmの長さの千切りに、小松菜、えのきは3cm幅に切る
- ② ①をだし汁で柔らかくなるまで煮る
- ③ 豆腐を6等分にし、だし汁またはお湯で温める
- ④ ②にしょうゆ、酒、砂糖を加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける
- ⑤ 器に豆腐を盛り、あんかけを上からかける

*豆腐はお湯で温めても大丈夫ですが、だし汁の方がうま味が豆腐にしみます
*野菜は冷蔵庫のあまり野菜や、旬のものをお好みで

初期(5~6か月頃)

★ 豆腐と野菜のとろとろ

野菜……………20g

絹ごし豆腐………5~10g

だし汁……………適量

- ① 野菜は大きめに切っておく(後で取り分けやすいようにするため)
 - ② 野菜はおとなのレシピ②から、豆腐はおとなのレシピ③からそれぞれ取り分けてなめらかになるまですりつぶす
 - ③ だし汁でポタージュ状になるまでのばす
- *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)

後期~完了期(9~18か月頃)

★ 豆腐の野菜あんかけ

野菜……………40~50g

絹ごし豆腐………45~55g

だし汁……………適量

水溶き片栗粉………適量

- ① 野菜はおとなのレシピの②から、豆腐はおとなのレシピ③から取り分ける
 - ② 野菜とだし汁を鍋に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
 - ③ 豆腐にあんをかけ、豆腐をくずしながら食べさせる
- *味付けありの場合は、しょうゆを風味づけ程度に少量加える
*組み合わせ
・主食になるものを合わせる(粥、めん、パンなど)

中期(7~8か月頃)

★ 豆腐の野菜あんかけ

野菜……………30g

絹ごし豆腐………30~40g

だし汁……………適量

水溶き片栗粉………適量

- ① 野菜はおとなのレシピ②から、豆腐はおとなのレシピ③から取り分ける
 - ② 野菜は3~5mm角に切り、だし汁が入った鍋に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
 - ③ 豆腐にあんをかけ、豆腐をくずしながら食べさせる
- *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)