



離乳食レシピ

★豆腐となすのマーボー

令和2年8月

【材料】(子ども1人分)

豆腐	20g
なす	1/4本
にんじん	5g
玉ねぎ	10g
豚ひき肉(鶏ささみひき肉)	10g
昆布だし汁	適量
(みそ)	少々)
片栗粉	適量

【作り方】

- ① 豆腐、なすは進み具合に合わせて切る。
- ② にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ だし汁で、にんじん、玉ねぎ、ひき肉を煮る。
- ④ なすを加えて煮る。
- ⑤ 豆腐を加えて煮る。
- ⑥ みそ少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



※赤ちゃんはうす味でも素材の味でおいしく感じることができます。

※9~11か月ごろになると、歯ぐきでつぶす練習をするために、なす、豆腐などは大き目に切ります。

※9か月以降になると、豚や牛の赤身のひき肉が使えます。



善通寺市 子ども課