

# にこにこクッキング調理実習 離乳食コース ①

(R1.5.23)

## 麻婆豆腐



### ☆ 大人用 ☆

【材料】(2人分強)

豆腐 200g(1/2丁) 小ねぎ 4本 ごま油 小さじ1/2 にんにく 1/2かけ しょうが 1/2かけ  
にんじん 20g 鶏ひき肉 50g 水溶き片栗粉 {片栗粉 小さじ2/3 水 大さじ2弱}  
たれ {水 50cc 砂糖 小さじ1 しょうゆ 大さじ1/2強 合わせみそ 小さじ1}  
※ 大人用には、たれに豆板醤を加えるとピリッとしておいしい。

【作り方】

- ① にんにく、しょうが、にんじん、ねぎはみじん切りにする。
- ② 豆腐は1.5cm角のさいの目に切り、熱湯でゆでて水気をきっておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①の材料、鶏ひき肉を炒める。たれを加えて5分くらい煮る。
- ④ ③に豆腐を加えて、中火で5～6分煮る。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

### ☆ 離乳初期 ☆ にんじん (と豆腐) のすりつぶし

【作り方】

- ① にんじん (と豆腐少量) を取り分け、だしでやわらかく煮る。
- ② ①をすりつぶし、食べやすいかたさになるまでだしでのばす。

### ☆ 離乳中期 ☆ 豆腐とにんじんの煮物

【作り方】

- ① 大人用①からみじん切りにしたにんじんと豆腐少量を取り分ける。
- ② 鍋にだしと①を入れて中火にかけ、にんじんがやわらかくなったら、みそ少量を入れ、ひと煮立ちさせる。

### ☆ 離乳後期 ☆ ミニ麻婆豆腐

【作り方】

- ① 大人用①からみじん切りにしたにんじんとねぎ、豆腐を適量取り分ける。
- ② 鶏ひき肉少量を取り分け、熱湯でゆでこぼし、脂を除く。
- ③ 鍋にだしとたれ少量と①、②を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉少量を加えてとろみをつける。

## キャベツとクリームコーンのスープ

### ☆ 大人用 ☆

#### 【材料】（2人分強）

キャベツ 100g 玉ねぎ 40g ベーコンの薄切り 2枚 水 300cc  
鶏がら顆粒だし 小さじ4/5 クリームコーン缶 160g  
塩・こしょう 少量

#### 【作り方】

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは一口大に切る。
- ② 鍋にベーコンを入れて炒め、野菜を加えてさらに炒める。
- ③ ②に水と鶏がら顆粒だしを入れ、キャベツがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③にクリームコーン缶を汁ごと入れてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。

### ☆ 離乳中・後期 ☆ クリームコーンのスープ

#### 【作り方】

- ① 大人用から野菜を取り分け、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①とだしまたは野菜スープ適量を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②に少量のコーンクリーム缶を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉少量を加えてとろみをつける。





