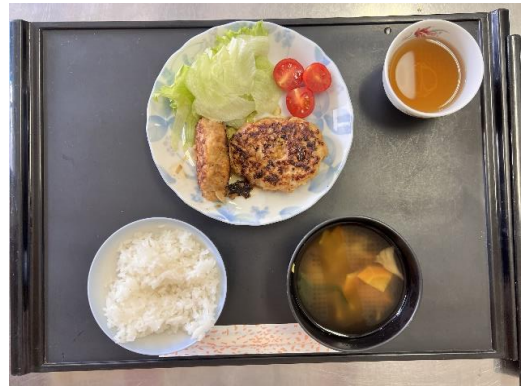


つくね豆腐ハンバーグ



☆大人用（2人分強）☆

【作り方】

材料	分量
鶏ひき肉	150g
絹ごし豆腐	140g
玉ねぎ	120g
塩	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
〈たれ〉	
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1と1/2
醤油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
レタス	2枚
ミニトマト	2個
サラダ油	適量

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。豆腐は、水切りする。
- ② ボールに鶏ひき肉と玉ねぎを入れ、豆腐を手で潰しながら入れ（細くなるように潰す）塩と片栗粉を入れる。
- ③ よく混ぜたところで、4等分に分ける。叩きながら空気を抜き、楕円形にまとめて、真ん中をくぼませる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を入れて両面をきつね色に焼き、八分どおり火を通す。
- ⑤ ④をフライパンから取り出し、たれの調味料をフライパンにすべて入れて火にかけ、少し煮つめつくねを戻し入れ、全体にたれをからめる。
- ⑥ 器につくねを盛り、ミニトマト、レタスを大きくちぎって添える。

☆ 離乳中期 ☆ 豆腐と玉ねぎの煮物

【作り方】

- ① 玉ねぎを少量とりわけ5mm程度に切る。豆腐を少量とりわける。
- ② 鍋にだしを入れ①を加え、柔らかくなるまでゆっくり火を通す。

【作り方】 ☆ 離乳後期 ☆ 豆腐つくねハンバーグ（たれなし）

- ① 大人の③で小さめにつくねをつくり、④と一緒に焼き、完全に火を通す。
- ② 棒状に細く切る、又は食べやすい大きさに切る。

* つくねだけでは食べにくい場合は、だしを加え水溶き片栗粉でとろみをつけても食べやすいです！

さつまいもときのこのすまし汁

☆大人用（2人分）☆

【作り方】

材料	分量
さつまいも	40g
しめじ	30g
まいたけ	20g
人参	20g
小松菜	10g
だし汁	300ml
塩	1g
しょうゆ	小さじ1
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

- ① さつまいもをは、1cm厚さのいちよう切りに、人参は2～3mmのいちよう切りにする。
しめじ・まいたけは、石づきを除き、小房に分ける。
小松菜は、3cm長さに切る。
- ② しめじ・まいたけは、耐熱皿にのせ、水を少量ふりラップをふんわりかけ、電子レンジ500wで2分加熱する。
- ③ 鍋にだし汁とさつまいも・人参を入れ煮る。
沸騰したらアクを撮ってふたをし、野菜が柔らかくなるまで煮て、小松菜を加える。
- ④ ②のしめじ・まいたけを加え、塩・醤油で味をととのえる。

☆離乳初期☆ 野菜と豆腐のすりつぶし

【作り方】

- ① 大人用から小松菜の葉先・さつまいも・豆腐を少量取り分ける。
- ② だし汁でやわらかくなるまで煮てすりつぶす。
- ③ ②を食べやすいかたさになるまでだしでのばす。

☆離乳中期・後期☆ さつまいものすまし汁

【作り方】

- ① 大人の③から、さつまいも・人参・小松菜の葉先をとりわけ、中期は5mm程度後期は、7mm～1cmに切る。
小鍋にだしと共に①を入れ、野菜が柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
後期は、塩ほんの少々で味をつける。