

9～11か月の離乳食におすすめ
おこさま麻婆豆腐



| 材料（赤ちゃん1人分） | | 作 り 方 |
|-------------|------|---|
| 絹ごし豆腐 | 20g | ① 小鍋にだし汁と豚ひき肉を入れ、かき混ぜながらよく加熱する（あくが出たら取る） |
| 豚ひき肉（赤身） | 8g | |
| 小松菜（ゆで） | 5g | |
| にんじん（ゆで） | 5g | ② ①にゆでた小松菜とにんじん、もやしを小さく刻んで加え、柔らかく煮る |
| もやし | 10g | |
| だし汁 | 50ml | ③ 食べやすい大きさに切った豆腐も加え、煮立ったらしょうゆを2、3滴加え、水溶き片栗粉でとろみをつける |
| しょうゆ | 2、3滴 | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | |
| 水 | 小さじ2 | |