

豆腐しゅうまい：1歳～大人まで



材料	大人2人分
もめん豆腐	1/4丁 (80g)
鶏むねひき肉	80g
玉ねぎ	40g
コーン缶詰	少々
※ しょうゆ	各小さじ1/2
ごま油	
片栗粉	
しゅうまいの皮	10枚
もやし	1/2袋
すりごま	大さじ1/2
塩	少々
(大人はぼん酢しょうゆ、からしなど)	

【準備】

- もめん豆腐を適当な大きさに切り、キッチンペーパーを敷いたバット等に並べ水切りする
- 玉ねぎはみじん切りにする

【作り方】

- ① ボウルに鶏むねひき肉、みじん切り玉ねぎ、もめん豆腐、※の調味料を入れてよくこね、10個（1人5個）に分け、しゅうまいの皮で包む
上にコーンの缶詰を飾る
- ② 洗ったもやしをボウルに入れ、すりごま、塩を入れて混ぜ、しゅうまいが並ぶ大きさの皿に広げる
- ③ もやしの上にしゅうまいを並べ、水小さじ1（分量外）を振り、ラップをかけて電子レンジで6、7分加熱する
※大人は好みで、ぼん酢しょうゆやからしを付けて食べる

【5, 6か月離乳食に取り分ける食材】

- 玉ねぎ 10g

【7, 8か月離乳食に取り分ける食材】

- 玉ねぎ 10g
- コーン 10g

【9～11か月離乳食に取り分ける食材】

- 皮に包む前のたね

【1歳以上】

- 大人とおなじ