

1歳から大人まで・豆腐を使ってふわふわ♪



材料（大人2人分）

鶏むねひき肉	120g
絹ごし豆腐	120g
キャベツ	100g
塩	少々
片栗粉	大さじ1/2
ちんげん菜	1株
にんじん	40g
しめじ	50g
油	小さじ1
だし汁	150ml
☆ しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

【準備】

- ・豆腐はキッチンペーパーを敷いたバットに並べ水切りする
- ・キャベツはみじん切りにする
- ・ちんげん菜は茎と葉に分け、食べやすく切る
- ・にんじんは短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐす
- ・☆の調味料を合わせておく

【作り方】

- ① ボウルに、鶏ひき肉と塩を入れてこねる
豆腐、キャベツのみじん切り、片栗粉も加えて混ぜる
- ② 油を引いたフライパンに①を丸く形作り（1人3個めやす）
ながら並べ、火を付けて両面をこんがり焼く
- ③ ②を一旦取り出し、にんじん、しめじ、ちんげん菜の茎を
入れて炒め、しんなりしたら葉も加えてさっと炒める
☆と取り出したつくねを入れてしばらく煮こみ、水溶き
片栗粉でとろみを付ける

【5, 6か月離乳食に取り分ける食材】

- ・キャベツ（柔らかい部分だけ） 10g

【7, 8か月離乳食に取り分ける食材】

- ・絹ごし豆腐 10g
- ・チンゲン菜 10g
- ・にんじん 5g

【9～11か月離乳食に取り分ける食材】

- ・①のたね 30～40g
- ・チンゲン菜 10g

【1歳以上】

- ・できあがり全体を取り分けることができます