



マーボー豆腐



◇材料／1人分◇

- ・木綿豆腐 …… 150g
- ・豚ひき肉 …… 30g
- ・にんにく …… 少々
- ・すりおろし生姜 …… 少々
- ・長ねぎ …… 1/6 本
- ・にんじん …… 20g
- ・豆板醤 …… 小さじ 1/4 (お好みで)
- A {
 - ・酒 …… 小さじ 1/2
 - ・甜麺醤 …… 小さじ 1/2
 - ・しょうゆ …… 小さじ 1/2
 - ・鶏がらスープの素 …… 小さじ 1/4
 - ・砂糖 …… 小さじ 1/4
 - ・水 …… 100ml
- ・水溶き片栗粉 …… 適量
- ・ごま油 …… 少々

◇作り方◇

- ① 長ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② フライパンでみじん切りにした、にんにく、おろし生姜、長ねぎ、にんじん、豚ひき肉を炒める。お好みで豆板醤を加える。
- ③ A を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 1.5 cm角にカットした豆腐を加えて少し煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でトロミを付け、仕上げにごま油で香りをつける。



離乳食



5～6ヶ月

- ・にんじん …… 10g
- ① 軟らかくゆでて、すり鉢でつぶす。

7～8ヶ月

- ・木綿豆腐 …… 30g
 - ・にんじん …… 20g
 - ・長ねぎ …… 10g
- ① 木綿豆腐、にんじん、長ねぎを細かく刻む。
② 材料を全て鍋入れ、水をひたひたに入れて、軟らかくなるまで煮る。

9～11ヶ月

- ・木綿豆腐 …… 30g
 - ・にんじん …… 20g
 - ・長ねぎ …… 10g
 - ・豚ひき肉 …… 5g
 - ・しょうゆ …… 1 滴
- ① 木綿豆腐は 1 cm角、にんじん、長ねぎは 5 mm角に刻む。豚ひき肉は湯通しする。
② 材料を全て鍋に入れ、軟らかくなるまで煮たら、しょうゆで風味付けをする。