

★豆腐ステーキ野菜あんかけ

◇材料／2人分◇

- ・木綿豆腐 ……200g
 - ・にんじん ……20g
 - ・たまねぎ ……40g
 - ・小松菜 ……40g
 - ・ごま油 ……大さじ1
 - ・片栗粉 ……小さじ2
- A {
- ・水 ……1/2 カップ
 - ・しょうゆ ……大さじ 1/2
 - ・みりん ……小さじ1
 - ・砂糖 ……小さじ 1/2
 - ・酢 ……小さじ1
- B {
- ・片栗粉 ……小さじ1
 - ・水 ……小さじ2

◇作り方◇

- ① にんじんは、せん切り、たまねぎは薄切りにする。
小松菜は4cm長さに切る。
- ② 豆腐を水切りし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
片栗粉をまぶし、ごま油で両面をこんがり焼く。
- ③ 豆腐を取り出し、たまねぎ、にんじん、小松菜を炒める。
- ④ Aの調味料を加え、煮立てる。野菜に火が通ったらBを加えてとろみをつけ、豆腐にかける。



離乳食



5～6ヶ月

- ・豆腐 ……10g
- ・にんじん ……10g

① 柔らかくなるまでゆでて、すり鉢でつぶす。

7～8ヶ月

- ・豆腐 ……30g
- ・にんじん ……10g
- ・たまねぎ ……10g
- ・小松菜 ……5g
- ・水溶き片栗粉 ……適量

- ① 豆腐は5mm角に、野菜類はみじん切りにする。
- ② 材料を全て鍋に入れ、水をひたひたに入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 水溶き片栗粉でトロミをつける。

9～11ヶ月

- ・豆腐 ……40g
- ・にんじん ……15g
- ・たまねぎ ……15g
- ・小松菜 ……10g
- ・しょうゆ ……1、2滴
- ・水溶き片栗粉 ……適量

- ① 豆腐は1cm角に、野菜は7mm角に切る。
- ② 材料を全て鍋に入れ、柔らかくなるまで煮たら、しょうゆを加えて風味付けをする。
- ③ 水溶き片栗粉でトロミをつける。