

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

大人レシピ ほうれん草と豆腐のとろみあん

11月の旬の野菜は
ほうれん草

【材料】 大人2人分
 ほうれん草 160g
 人参 40g
 卵 2個
 豆腐 小2パック(300g)
 A水 180ml
 Aめんつゆ 大さじ2(2倍濃縮)
 Aみりん・片栗粉 各大さじ1
 A鶏ガラスープの素 小さじ1

【作り方】
 ①ほうれん草は食べやすい大きさに切り、600Wで2分程度加熱をし、水にさらして水気を絞る。豆腐(小)はそれぞれ4等分くらいにする。にんじんは短冊切りに切る。
 ②小鍋にAと人参を入れて火にかけ、人参が柔らかくなるまで茹で、ほうれん草、豆腐を入れてひと煮立する。
 ③卵を割りほぐし、②に加える。ひと煮立ちしたら出来上がり。

離乳食の味つけの基本！！

だし汁の作り方

【材料】
 かつお節：1パック(2.5g)
 お湯：1カップ(200ml)

【作り方】
 かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。



ごっくん期《5～6カ月》 ほうれん草と豆腐の ペースト (※一部材料から取り分)



【ほうれん草のペースト 作り方】

①ほうれん草は洗って5cm程度の長さに切り、茹でる。
 ②①をペースト状になるまですりつぶす。水溶き片栗粉を小さじ1杯程度加え、レンジ(600W)で30秒程度加熱する。

【豆腐のペースト 作り方】

①豆腐は大きいままお湯で茹でる。
 ②①をすりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》 ほうれん草と豆腐のとろとろ (※材料から取り分け)

【材料】
 ほうれん草20g にんじん5g
 豆腐 30g だし汁1/2カップ
 水溶き片栗粉少々

【作り方】

①ほうれん草・にんじんは茹で、細かく刻む。
 ②豆腐は粗つぶしにする。
 ③小鍋に①、②とだし汁を加え、ひと煮立し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

かみかみ期《9～11カ月》 ほうれん草と豆腐の とろみあん (離乳食version)

【材料】
 ほうれん草25g にんじん5g
 豆腐20g 卵10g
 だし汁1/2カップ
 しょうゆ1.2滴
 水溶き片栗粉少々



【作り方】

①ほうれん草は茹で、1cm程度の長さに切る。人参は、5mm角程度の薄切りにする。豆腐は1cm各程度に切る。
 ②小鍋にだしを入れ、にんじんを柔らかくなるまで茹でる。
 ③②にほうれん草、豆腐を加え、ひと煮立したら、しょうゆを1.2滴加え味を調える。
 ④水溶き片栗粉を入れて、割りほぐした卵を加え、卵にしっかり火が通るまで加熱する。