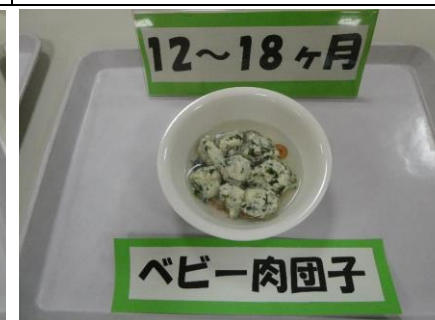


離乳食講座 今月の食材:ひき肉・・・下準備:湯通し

	ごっくん (5~6ヶ月)	もぐもぐ (7~8ヶ月)	かみかみ (9~11ヶ月)	ぱくぱく (12~18ヶ月)
材 料 1 食 分	○豆腐のトロトロ煮	○豆腐のトロトロ煮	○ベビー肉団子	○ベビー肉団子
	絹ごし豆腐 ……20g ほうれん草 ……10g だし汁 ……適量 水溶き片栗粉	絹ごし豆腐 ……30g ほうれん草 ……10g だし汁 ……適量 水溶き片栗粉	鶏ミンチ ……15g 絹ごし豆腐 ……10g ほうれん草 ……10g 片栗粉 ……少々 だし汁 ……1/4カップ	鶏ミンチ ……20g 絹ごし豆腐 ……25g ほうれん草 ……10g 片栗粉 ……少々 だし汁 ……1/4カップ
作 り 方	①ほうれん草は、ゆでて水にさらし細かく刻みすり鉢ですりつぶす。 ②豆腐は1cm角に切り、すり鉢で細かくすりつぶす。 ③小鍋にだし汁を沸騰させ、①、②を入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。	①ほうれん草は、ゆでて水にさらし細かく刻む。 ②豆腐は、1cm角に切る。 ③小鍋にだし汁を沸騰させ、①、②を入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。	①ほうれん草はゆでて水にさらし細かく刻む。 ②ボウルに①と鶏ミンチ、豆腐、片栗粉を入れて混ぜる。 ③小鍋にだし汁を沸騰させ、赤ちゃんのひと口サイズに丸めた②をゆでて皿に盛る。 ※汁物にしても良い	①ほうれん草はゆでて水にさらし細かく刻む。 ②ボウルに①と鶏ミンチ、豆腐、片栗粉を入れて混ぜる。 ③小鍋にだし汁を沸騰させ、赤ちゃんのひと口サイズに丸めた②をゆでて皿に盛る。 ※汁物にしても良い。



ポイント★肉類は8か月頃から始めます。脂身の少ない消化に良い鶏肉のささみからにします。

★使用の種類は目安として、鶏(8か月～)→牛(9か月～)→豚(12か月～)の順にします。

★今回は、鶏ミンチと豆腐を混ぜて肉団子作りをします。