

離乳食講座 今月の食材:人参

	ごっくん (5~6ヶ月)	もぐもぐ (7~8ヶ月)	かみかみ (9~11ヶ月)	ばくばく (12~18ヶ月)
材料 1食分	○豆腐と野菜のとろみ煮	○豆腐の野菜あんかけ	○肉豆腐	○肉豆腐
	絹ごし豆腐・・・10g キャベツ・・・5g 人参・・・5g だし汁・・・大きじ2 水溶き片栗粉	絹ごし豆腐・・・25g キャベツ・・・10g 人参・・・5g だし汁・・・大きじ2 水溶き片栗粉	牛ミンチ(赤身薄切り肉)・・・5g 絹ごし豆腐・・・20g キャベツ・・・10g 人参・・・10g だし汁・・・1/4カップ 水溶き片栗粉	牛赤身薄切り肉・・・10g 絹ごし豆腐・・・25g キャベツ・・・15g 人参・・・10g だし汁・・・1/4カップ 砂糖・しょうゆ・・・少々 片栗粉
作り方	①豆腐は熱湯でゆで、すり鉢ですりつぶす。 ②キャベツ、人参は軟らかく茹で、すり鉢ですりつぶす。 ③鍋に①、②、だしを入れて煮立て水溶き片栗粉でとろみをつける。	①豆腐は熱湯でゆで、粗くつぶし器に盛る。 ②人参は小さ目に切り、柔らかく茹で、粗くつぶす。 ③キャベツは柔らかく茹で、みじん切りにする。 ④鍋にだし、②、③を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。	①豆腐は5~7mm角に切る。 ②人参は皮をむいて短めの千切り、キャベツは5mm角に切る。 ③鍋にだし、②を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ④③に牛ミンチ、豆腐を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。	①牛肉はさっとゆで水にくぐらせ細切りにし、片栗粉をまぶす。 ②キャベツは短い千切り、人参も皮をむいて短いせん切りにする。 ③豆腐は食べやすい大きさに切っておく。 ④鍋にだし、②を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑤①、③砂糖・しょうゆを加えて煮る。



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、牛赤身肉を使ってミンチにしますが、湯通しすることで扱いやすくなります。