

お豆腐ステーキキ肉味噌かけ



【1人分栄養量】

エネルギー：393kcal

たんぱく質：23.3g

脂質：22.7g

食塩相当量：1.9g

●野菜量：65g

【材料】 ●2人分

木綿豆腐	…1丁
薄力粉	…大さじ2
豚ひき肉	…100g
玉ねぎ	…1/2個
小ねぎ	…2本
ごま油	…大さじ1
酒	…大さじ1
味噌	…大さじ1
しょうゆ	…小さじ1
砂糖	…小さじ1
すりおろししょうが	…小さじ1
すりおろしにんにく	…小さじ1
水	…50ml
溶き片栗粉	
(片栗粉…小さじ1+水…小さじ1)	

【作り方】

- ① 豆腐は厚さを半分にしてから4等分に切り、キッチンペーパーに包み水気をきる。玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐全体に薄力粉をまぶす。熱したフライパンにごま油をひき、両面焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ③ 同じフライパンで玉ねぎと豚ひき肉を炒める。Aを加え、全体に味がなじむまで炒める。水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②に③をのせ、小ねぎを散らして完成。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

大根とたまねぎのとろとろ

材料

玉ねぎ（大人材料からとりわけ）……10 g

大根……10 g

つくり方

- 1 玉ねぎと大根をやわらかく茹でてすりつぶし、茹で汁を加えとろとろにのばす。

カミカミ期 9～11 か月頃

お豆腐ステーキ

材料

豆腐（大人②からとりわけ）……40 g

しょうゆ……少々

つくり方

- 1 大人②で両面焼き、食べやすい大きさに切る。
- 2 しょうゆを少量表面につける。

モグモグ期 7～8 か月頃

玉ねぎとさつまいものスープ

材料

玉ねぎ（大人材料からとりわけ）……10 g

さつまいも……10 g 茹で汁……大さじ 2

つくり方

- 1 さつまいもは皮をむき水にさらす。
- 2 1と玉ねぎは柔らかくゆでてみじん切りにする。
- 3 茹で汁を加える。

パクパク期 12～18 か月頃

お豆腐ステーキ

材料

豆腐（大人②からとりわけ）……50 g

肉みそ（大人③からとりわけ）…大さじ 1/2

水溶き片栗粉（片栗粉…小さじ 1+水…小さじ 2）

つくり方

- 1 大人②で両面焼き、食べやすい大きさに切る。
- 2 大人③の肉みそに水溶き片栗粉を加えてとろみを調整し、1にかける。

* ゴックン期のレシピは、離乳食を始めて慣れてきたころのメニューです。

* はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満 1 歳まで使いません。

* 新しい食材は 1 種類ずつ、少量から増やしていきましょう。

横手市おすすめレシピ集

