

豆腐のお好み焼き



【1人分栄養量】

エネルギー：384kcal

たんぱく質：20.8g

脂質：20.1g

食塩相当量：1.1g

●野菜量：100g

【材料】 ●2枚分

木綿豆腐 … 1丁 (400g)

卵 … 1個

薄力粉 … 大さじ5

キャベツ … 200g

サラダ油 … 小さじ2

【トッピング】

ソース … 大さじ1

マヨネーズ … 大さじ1

かつお節 … 1袋

青のり … 少々

紅生姜 … 少量

◎ソースのかわりにぼん酢しょうゆでもおいしくいただけます。

【作り方】

① 豆腐は水切りしておく。(レンジ500wで3分) キャベツはみじん切りにする。

② ボウルに豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜ、卵、薄力粉、キャベツを入れて混ぜ合わせる。

③ 油を熱したフライパンに②を半量入れ、中火で焼き色がつくまで焼き、裏返して弱火にし蓋をして両面焼く。

④ 器に盛り付けトッピングをかける。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

豆腐のとろとろ

材料

豆腐（大人材料からとりわけ）……20 g

☆初めての豆腐はやわらかい絹ごし豆腐がおすすめです。

だし汁……小さじ1

作り方

- 1 豆腐は熱湯で1分ほど茹でてすりつぶし、だし汁を加えとろとろにのばす。

カミカミ期 9～11 か月頃

豆腐のお好み焼き

材料

豆腐のお好み焼き（大人③からとりわけ）……100 g

作り方

- 1 大人③で、両面しっかりと焼く。
- 2 食べやすい大きさに切る。

モグモグ期 7～8 か月頃

豆腐とキャベツの混ぜごはん

材料

豆腐（大人①からとりわけ）……10 g

キャベツ（大人材料からとりわけ）……10 g

5倍がゆ……80 g

作り方

- 1 豆腐は粗くつぶし、キャベツは柔らかく茹でて刻む。
- 2 1と5倍がゆを混ぜる。

パクパク期 12～18 か月頃

豆腐のお好み焼き

材料

豆腐のお好み焼き（大人③からとりわけ）……150 g

作り方

- 1 大人③で、両面しっかりと焼く。
- 2 食べやすい大きさに切り、少量のソース・マヨネーズを付ける。

* 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

