

9～11か月の離乳食におすすめ
おこさま麻婆豆腐



材料（赤ちゃん1人分）		作 り 方
絹ごし豆腐	20g	① 小鍋にだし汁と豚ひき肉を入れ、かき混ぜながらよく加熱する（あくが出たら取る）
豚ひき肉（赤身）	8g	
小松菜（ゆで）	5g	
にんじん（ゆで）	5g	② ①にゆでた小松菜とにんじん、もやしを小さく刻んで加え、柔らかく煮る
もやし	10g	
だし汁	50ml	③ 食べやすい大きさに切った豆腐も加え、煮立ったらしょうゆを2、3滴加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
しょうゆ	2、3滴	
〔 片栗粉	小さじ1	
〔 水	小さじ2	