



豚ひきと豆腐の煮物(後期9~11ヶ月)

□ 材料	1人前
【豚ひき肉と豆腐の煮物】	
豚ひき肉	5g
玉ねぎ	10g
人参	5g
豆腐	15g
だし汁	適量
砂糖	1g
醤油	1g
水溶き片栗粉	適量

【キャベツとしらすの煮物】	
キャベツ	20g
しらす	5g
だし汁	適量
砂糖	1g
醤油	1g
水溶き片栗粉	適量



□ 作り方

【豚ひきと豆腐の煮物】

- 【1】 人参・豆腐は1cm角、玉ねぎ1cm幅に切る。
- 【2】 だし汁に人参・玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮る。
- 【3】 ひき肉を加え、豆腐・砂糖・醤油を入れて弱火で煮込む。
- 【4】 水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がりです。

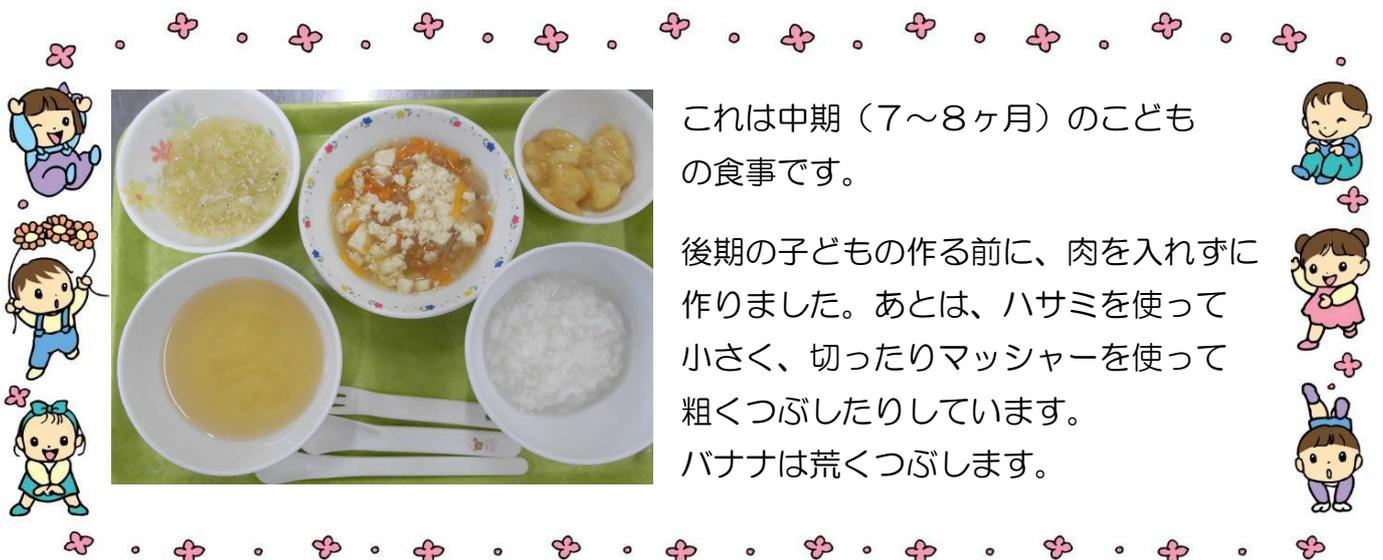
【キャベツとしらすの煮物】

- 【1】 キャベツはだし汁で柔らかくなるまで煮る。
- 【2】 しらすは熱湯をかけて塩抜きをしたものを【1】に加える。
- 【3】 砂糖・醤油を加えて水溶き片栗粉でとろみを付ける。

【軟飯】～水を1合分多めに入れて炊く

【味噌汁】～煮干しのだし汁に味噌を1g入れて作る。(具は大根)

【果物】～1cm角に切る。



これは中期(7~8ヶ月)のこどもの食事です。

後期の子どもの作る前に、肉を入れずに作りました。あとは、ハサミを使って小さく、切ったりマッシャーを使って粗くつぶしたりしています。バナナは荒くつぶします。