



豆腐・人参の煮物

(後期：9～11カ月)



<材 料> 1人前

人参5g 玉ねぎ5g 豆腐40g 鶏ひき肉10g だし汁 適量 砂糖 少量
 醤油 少量 水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① 人参・豆腐は5mm角に切る。
- ② 昆布・かつお節を使ってだし汁を取る。
- ③ お鍋にだし汁を入れて人参をよく煮て柔らかくなったら、鶏ひき肉を入れて、砂糖・醤油を入れて豆腐を入れる。
- ④ 煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみを付けて、マッシャー等で荒く潰す。



<ワンポイント>

鶏ひき肉など細かくておせやすい食べ物は、

水溶き片栗粉などでとろみをつけると良いです！