

## あんかけ豆腐(生後7~8か月 後半)

★作りやすい分量で表記しています。お子さまに合わせた分量を調節して与えましょう。

### 材料

豆腐	60g
しいたけ	10g
人参	10g
玉ねぎ	20g
だし汁	150ml
ほうれん草	2g
油、砂糖、しょうゆ	各少々
片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)
水	小さじ2 (10ml)

絹豆腐に慣れてきたら、木綿豆腐も使ってみましょう。



### 作り方

- 豆腐は1cmの角切りにする。  
しいたけはみじん切りにする。  
ほうれん草はやわらかく茹で、  
葉先をみじん切りにする。



しいたけ

豆腐

ほうれん草

- 人参と玉ねぎは長さ2cmの  
千切りにする。  
耐熱容器に入れてラップをかけ、  
電子レンジで50秒ほど加熱する。



食べにくいようなら、  
みじん切りにしましょう。  
赤ちゃんの様子をみながら  
大きさや切り方を変えて  
いきます。

- 人参と玉ねぎ、しいたけを油  
で炒め、だし汁を加えて  
やわらかくなるまで煮る。  
豆腐を加えしっかり火が入る  
まで煮る。



- 砂糖、しょうゆ各少々で味を  
ととのえ、ほうれん草を加えて  
水溶き片栗粉でとろみをつける。



とろみが足りない時は、  
水溶き片栗粉を加えて  
調節します。固くなり過ぎ  
た時は、だし汁を加えて  
のばしてください。

### ポイント

- 味付けはごく薄く、しょうゆ味がほんのり分かるくらいにします。