

●豆腐のくずあん煮●

材料（おとな2人分）

えび		50 g
鶏ささみ		1 本
絹ごし豆腐		1 丁
ブロッコリー		100 g
きくらげ		2 枚
サラダ油		小さじ1
だし汁（かつお）		300ml
酒		大さじ2
しょうゆ		小さじ1
塩		小さじ1／2
〔	片栗粉	 小さじ2
	水	 大さじ1

作り方

- ①えびは背わたを取り、ささみと共にそぎ切りにする。
- ②ブロッコリーは、小房に分けゆでる。
- ③きくらげは湯でもどしひと口大に切る。豆腐は2cm角くらいに切る。
- ④サラダ油で①と③のきくらげを炒める。だし汁を注ぎ、酒・しょうゆ・塩を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③の豆腐を加え煮る。
- ⑤最後に②を加え、ひと煮立ちする。

赤ちゃん食へ（目安として7，8か月頃）

- ①ゆでたブロッコリーを10g取り、細かくきざむ。
- ②おとな食の仕上がりから豆腐20gを取り出しくずし、鶏ささみ5gは小さく刻む。
- ③①と②に煮汁大さじ1とだし汁大さじ1をかけ、ひと煮立ちする。



おとな食



赤ちゃん食

