

## ●豆腐のくずあん煮●

材料（おとな2人分）

えび	50g
鶏ささみ	1本
絹ごし豆腐	1丁
ブロッコリー	100g
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

