



季節の取り分け離乳食

☆≡ マーボー豆腐 ☆≡

○ 材料（大人な2人と乳児分）

豚ひき肉……………100g
絹ごし豆腐……………1丁
にんじん……………1/4本
長ねぎ……………1/2本
ごま油……………小さじ2
昆布だし……………1/2カップ
片栗粉……………大さじ1



A〔しょうゆ・酒 各小さじ2 みそ・鶏ガラスープの素 各小さじ1〕

B〔ごま油 大さじ1 しょうが・にんにく（みじん切り）各小さじ1

豆板醤 小さじ1/2〕

※ラー油や粉唐辛子、花椒などの辛みは好みで加える。

○ 大人用の作り方

- ①にんじん、長ねぎはみじん切りにする。豆腐は2cm角に切り、茹でて水気をきる。
- ②鍋に昆布だし、にんじんを入れ、火が通るまで茹でる。
- ③ごま油を熱したフライパンにひき肉を入れ、ほぐしながら色が変わるまで炒める。長ねぎも加えて、②を汁ごと加え、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがつくまで煮て火を止める。
- ④別のフライパンにBを入れて熱したものとAを加えて混ぜ、①の豆腐を加え、ふつふつするまで煮る。

【 取り分けポイント 】

・野菜、豆腐、ひき肉を離乳食用に取り分けたあとで、大人用の味付けをすれば麻婆豆腐になります。辛さは好みで調整しましょう。

好きな辛さや形態でもみんな同じ
メニューが食べられます。



☆ 裏面に離乳食の成長期ごとに取り分け離乳食のレシピが載っています。





○ 5～6 か月頃（にんじんと豆腐のとろとろ）

- ①で茹でた豆腐……………3切れ
- ②で茹でたにんじん……………小さじ1/2

材料をすり潰し、よく混ぜる。



○ 7～8 か月頃（にんじんと豆腐のあんかけ）

- ①で茹でた豆腐……………5切れ
- ②で茹でたにんじん……………小さじ1/2
- ①の長ねぎ……………小さじ1/2
- ②の茹で汁……………大さじ1
- 片栗粉……………ひとつまみ

耐熱容器に②で茹でたにんじん、①の長ねぎ、②の茹で汁、ラップをかけて電子レンジで約40秒加熱し、混ぜる。
①で茹でた豆腐を5mm角に切って混ぜる。



○ 9～11 か月頃（ひき肉と豆腐のあんかけ）

- ①で茹でた豆腐……………5切れ
- ③のひき肉と野菜あん……………大さじ1と1/2
- みそ……………少々

③のひき肉と野菜あんに、みそを加える。①で茹でた豆腐を加え粗くつぶしながら混ぜる。



○ 1歳～1歳半頃（マーボー豆腐風）

- ①で茹でた豆腐……………6切れ
- ③のひき肉と野菜あん……………大さじ2
- みそ……………少々

③のひき肉と野菜あんに、みそを加える。①で茹でた豆腐を1cm角に切って加えて混ぜる。

