

## 後期離乳食の簡単料理

### 豆腐ステーキの野菜あんかけ

#### 材料

木綿豆腐 12分の1丁 にんじん2センチメートル輪切り ほうれん草葉先2本分  
白菜軟らかいところ2センチメートル 豚ひき肉 10グラム 片栗粉 小さじ2  
しょうゆ 数滴



#### 作り方

- ① 木綿豆腐は、スティック状に切る。  
両面を、焼く。



- ② にんじんは、せん切りにしてゆでる。  
ほうれん草、白菜も軟らかくゆでる。  
全部、みじん切りにする。



③ 鍋に、少量の水と豚ひき肉を入れて煮る。

※ 鍋の水が熱くなってから、ひき肉を入れると固まってしまうので注意。

肉に火が通ったら②を入れ、しょうゆで薄味をつけ、水溶きの片栗粉を回し入れとろみをつける。



④ ①の豆腐を皿に盛り、③をかける。



#### お知らせ

八潮市立保健センターでは、毎月1回、初めて離乳食を始める赤ちゃんの保護者を対象とした初期（5～6か月）と、後期（10～11か月）の離乳食教室を開催しています。

参加ご希望の方は、電話又は電子申請で申し込みください。

電子申請 QR コード

