

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。

