



【離乳食】中期（7～8か月頃）

炒り豆腐



他のレシピは
こちらから



【材料】

じゃがいも	20 g
にんじん	5 g
玉ねぎ	5 g
絹豆腐	20 g
だし汁	適量
砂糖	少々
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎはだし汁でやわらかく煮る。取り出して、じゃがいも、にんじんはフォークでつぶし、玉ねぎは粗みじんにして鍋に戻す。
- ② 豆腐は3～5mm角に切り、①に加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 砂糖、しょうゆで味をつける。

*砂糖としょうゆは加えなくても食べられるようであれば不要です。