

～高野豆腐を洋風アレンジ～

子育てレシピ  
令和4年2月



# 高野豆腐のピカタ

## 材 料

- 高野豆腐・・・2枚
- A { だし汁・・・100ml  
砂糖・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1
- 小麦粉・・・適量  
卵・・・1個
- B { 粉チーズ・・・大さじ1  
粉パセリ・・・小さじ1  
バター・・・10g

## 作 り 方

- ① 高野豆腐はたっぷりの水につけて戻し、両手ではさんで水気を絞り、1枚を6つに切る。
- ② 耐熱ボウルにAを入れ混ぜ合わせ①を入れる。ラップを2/3にかけ、600Wのレンジで4分加熱して小麦粉を全体にまぶす。
- ③ ボウルに卵とBを入れて混ぜ、その中に②を入れてからめる。
- ④ フライパンにバターを入れ、弱火で熱し、③を流し入れて卵に火が通るまで焼く。



6つに切る



ボウルの  
2/3



### ひとくちメモ



- ・高野豆腐の厚みを半分にすると、しっかり味がしみ込みます。
- ・ラップを全体にかけてレンジで加熱するとふきこぼれるので、隙間をあけましょう。



## 卵を使った離乳食



- ・しっかり加熱した固ゆで卵を使用しましょう。
- ・卵白はアレルギー反応がやすいので注意。



### 【卵の進め方】

月齢	6か月ころ	7・8か月ころ	9～11か月	12か月～
量	卵黄耳かき1さじから (固ゆでした卵黄)	卵黄1～全卵1/3 (しっかり火を通す)	全卵1/2 (しっかり火を通す)	全卵1/2～2/3 (しっかり火を通す)

※あくまでも目安。子どもの様子を見ながらゆっくりと進めていきましょう。

### 中期(7・8か月ごろ)

つぶした固ゆで卵黄を、おかゆ、つぶした芋やヨーグルトなどに混ぜると食べやすいです。

#### ポイント



卵黄はラップに包んでほぐすと簡単です。茶こしで裏こしすると、より細かくなります。

### 後期(9～11か月ごろ)

#### 高野豆腐入り卵焼き



高野豆腐すりおろし：大さじ1  
卵：1/4個、だし汁：大さじ1

《作り方》  
材料を混ぜ合わせ、フライパンを熱し弱火でじっくり両面を焼く。  
※野菜を加えてもOK。

### 完了期(12～18か月ごろ)

#### 貝だくさん スクランブルエッグ



卵 2/3 個(完了期前半は 1/2 個)  
好みの野菜(トマト、ほうれん草、玉ねぎなど)

《作り方》  
①野菜は細かく刻み、耐熱皿に入れラップをかけてレンジで30秒加熱する。あら熱がとれたら卵を加え混ぜる。  
②フライパンに油を入れ中火で熱し、①を流し入れ箸で混ぜながら火を通す。