

～旬の食材を使って～

まさご揚げ

子育てレシビ
令和3年6月



材料（10個分）

- 豆腐・・・ 300g
- 鶏ミンチ・・・ 90g
- 玉ねぎ・・・ 1/2個
- 人参・・・ 1/4本
- さやいんげん・・・ 2本
- しらす干し・・・ 大さじ2
- A {
 - 溶き卵・・・ 1/2個
 - すりおろし生姜・・・ 少々
 - しょうゆ・・・ 小さじ2
 - 塩・・・ ひとつまみ
 - 片栗粉・・・ 大さじ2～3
- 揚げ油・・・ 適量

作り方

- ① 豆腐はザルに入れ、水を入れたボウルなどの重しをのせてしばらく置き、しっかり水気を切る。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、耐熱皿に入れラップをかけて1分加熱する。
- ③ さやいんげんは、さっとゆでて小口切りにする。
- ④ ボウルに①、水気を絞った②③、鶏ミンチ、しらす干しとAを入れよく練り混ぜる。
- ⑤ ④をスプーンで形を整え、揚げる。

豆腐の水切り



ひとくちメモ



さやいんげんの他に、むきえだ豆やオクラなどでもOK! 季節の野菜を使って、旬を味わいましょう。

～まさご揚げの材料を使って～

だしと素材のうま味でやさしい味に!



中期(7・8か月ごろ)

野菜そぼろがゆ



後期(9～11か月ごろ)

豆腐と野菜のとろっと煮



- ① 鍋にだし汁、人参、玉ねぎ、いんげん、鶏ミンチを入れて煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったなら、適当な大きさにつぶし豆腐を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ① 鍋にだし汁、人参、玉ねぎを入れ火にかけ、柔らかくなったなら取り出し、フォークでつぶす。
- ② 煮汁に鶏ミンチを崩しながら入れ、煮えたら豆腐も加えてつぶす。
- ③ 茶碗におかゆを盛り、上に①、②をのせる。

※玉ねぎは中央の部分を使うと、早く柔らかくなり甘みもあります。

完了期(12～18か月ごろ)

まさご焼き

♡フライパンに薄く油をひき、まさご揚げのたねをスプーンで落とし、蓋をして両面蒸し焼きにする。



☆ポイント

野菜は大きめに切って煮ると早く柔らかくなります。

問い合わせ先:府中市女性こども課