



～ふわふわでやわらか～

豆腐のつくね焼き

子育てレシピ
令和3年5月



材料（8個分）

- 絹豆腐・・・ 300g
- 鶏ミンチ・・・ 200g
- 玉ねぎ・・・ 1/2個
- 人参・・・ 1/5本
- 片栗粉・・・ 大さじ1と1/2
- 油・・・ 小さじ2
- A 砂糖・・・ 大さじ2
- しょうゆ・・・ 大さじ2
- 水・・・ 大さじ2

作り方

- ① 絹豆腐は、ザルに入れてしっかりと水気を切る。
- ② 玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ③ ボウルに①と②、鶏ミンチ、片栗粉を入れ、よく練り混ぜる。
- ④ ③を8等分に分けて丸める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べ焼き、ひっくり返し、焼き色がつくまで中火で両面を焼く。
- ⑥ Aを混ぜ合わせたものを⑤に入れ、からめる。



ひとくちメモ

♡焼いたつくねの上に梅肉をのせると大人向きでさっぱりとおいしいです



つくねの材料を使って、離乳食を作ろう



中期(7・8か月ごろ)

《豆腐のそぼろ煮》



後期(9～11か月ごろ)

《豆腐入り肉団子の野菜あんかけ》



- ①ボウルに豆腐、鶏ミンチ、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、肉団子を作る。
- ②鍋にだし汁、①、大きめに切った玉ねぎ、人参を入れ、やわらかく煮えたら、食べやすい大きさに切り、水溶き片栗粉を入れて、とろみがつくまで加熱する。

- ①鍋にだし汁を入れ、鶏ミンチをほぐしながら入れ、玉ねぎ・人参は大きめに切り一緒にやわらかく煮る。やわらかく煮えたら、つぶす。(月齢によっては、すりつぶす)
- ②つぶした豆腐を①に入れ、火が通ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱する。

★ポイント★

野菜は大きめに切って、煮ると早くやわらかくなりますよ。
やわらかくなった野菜を、つぶしたり、切ったり月齢にあわせるといいです。

完了期(12～18か月ごろ)

《豆腐のつくね焼き》

♡つくね焼きを食べやすい大きさに切り、薄味にしましょう。

