



# 豆腐とひじきの白和え



## 作り方

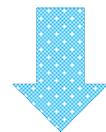
材料 (4人分)	
乾燥ひじき	10g
人参	1/2本
だし汁	2カップ
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
きゅうり	1/2本
木綿豆腐	150g
白みそ	小さじ1
すりごま	大さじ1



### ひとくちメモ

- ☆ インゲンやほうれん草、むいた枝豆を入れてもおいしくできます。
- ☆ ひじき煮を使えば時短にもなります。

- 乾燥ひじきは水で戻し、沸騰したお湯に入れサッとゆで水気をきる。
- 人参ときゅうりを千切りにし、きゅうりは塩をふり、水気をしぼる。
- 木綿豆腐の2/3をキッチンペーパーで包み、水気をとばすためレンジで1分加熱し冷ます。
- 鍋にひじき、人参とだし汁を入れ沸騰してたら、残りの1/3の豆腐を適当な大きさにちぎって加え、砂糖としょうゆで味をつけ、だし汁がなくなるまで煮て冷ます。
- ③をボウルに入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜたなかに白みそを入れ味をつけ、きゅうり、すりごまと④を入れて混ぜる。



## 豆腐を使って離乳食を作ろう！！



### 中期 (7・8ヶ月ごろ)

#### 『豆腐と野菜のくたくた煮』



鍋に大きめに切った人参、玉ねぎとだし汁を入れ柔らかくなったら、豆腐を入れてつぶしながら煮る。

### 後期 (9~11ヶ月ごろ)

#### 『豆腐とひじきの煮物』



鍋にゆでたひじき、大きめに切った人参とだし汁を入れ、柔らかくなるまで煮たら適当な大きさにつぶし、豆腐をつぶしながら入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

### 完了期 (12~18ヶ月ごろ)

#### 『豆腐とひじきの白和え』

子育てレシピの『豆腐とひじきの白和え』を活用。味が濃くなったり、誤嚥の恐れがあるので、白みそとすりごまは入れません。



乾燥ひじきはたっぷりの水で戻し、一度ゆでると柔らかく調理できます。