

豆腐とひじきの白和え



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

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 鍋にひじき、人参とだし汁を入れ沸騰してきたら、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。
- ⑤ 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。



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。



豆腐を使って離乳食を作ろう！！



中期 (7・8か月ごろ)

『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か月ごろ)

『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か月ごろ)

『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。