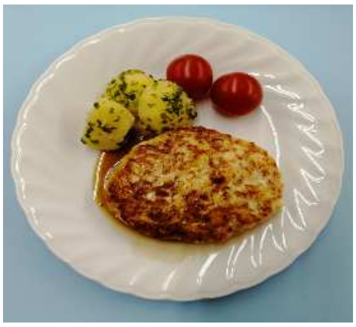
大人からの取り分けメニュー ＜豆腐ハンバーグ編＞

◆材料（大人２人分）

木綿豆腐　　１５０ｇ
玉ねぎ　　　　８０ｇ
えのきだけ　　３０ｇ
サラダ油　大さじ1/2
鶏ひき肉（むね肉)
　　　　　　　１５０ｇ
卵　　　　　　1/2個
パン粉　　　　大さじ２
塩　　　　　小さじ1/2
サラダ油　　　　適量
みりん、しょうゆ、
水　　　　　各大さじ１
＊付け合わせ
じゃがいも　青のり
ミニトマト

◆作り方

① 豆腐はクッキングペーパーで包み皿にのせ、レンジで３分かけて
　水切りしておく。
② 玉ねぎ、えのきだけはみじん切りにし、耐熱皿に入れて
　サラダ油をまぶしラップをして、レンジに２分かけて、冷ましておく。
③ ボールに①、②と鶏ひき肉、卵、パン粉、塩を入れて、よくこねて
　ハンバーグの形にする。
④ フライパンにサラダ油を入れて、両面焼き付け、ふたをして弱火で
　蒸し焼きする。
⑤ みりん、しょうゆ、水を混ぜ、フライパンに入れハンバーグに絡める。
　（めんつゆを薄めてもできます）
⑥ 付け合わせを作る。
　じゃがいもを茹でてこふきいもを作り、青のりをまぶし、青のりポテトを作る。



取り分けしてみましょう！

初期(５～６カ月) 野菜と豆腐の煮もの

● だし汁に、豆腐、じゃがいも、玉ねぎを入れて、軟らかく煮る。
全体をすり潰して、固さを調整する。

中期(７～８カ月) 鶏と野菜のパンがゆ

● 鶏ひき肉、７ｍｍ角のじゃがいも、みじんぎりの玉ねぎを水またはだし汁で煮る。
軟らかくなったら、パン粉（または食パンの白い部分）と
牛乳やミルクを入れてトロっとするまで弱火で煮る。

★ トマトの実を包丁でたたいてソースを作っても。

後期(９～１１カ月) 豆腐だんごのふわふわ煮

● 大人用のハンバーグのタネを大さじ２くらい取り、
４等分してだんごを作る。
別の鍋にだし汁と小さく切ったじゃがいもとミニトマトを入れる。
沸騰したらだんごを入れて煮て、しょうゆ少々と青のりで風味付けする。

★ 固さに慣れれば、大人のハンバーグを小さく作れば食べられます。
小さく切った青のりポテトやミニトマトも添えて。