

# 楽々とりわけ離乳食♪

～主食・主菜・副菜を組み合わせた献立作りにも活用できる～

## 豆腐と卵のトースター焼き(主菜)

### 材料 (大人2人分)

豆腐 150g  
卵 1個  
白だし 大さじ1/2程



### 作り方

- ① ボウルに全ての材料(豆腐・卵・白だし)を入れ、マッシャー等でつぶしながらドロドロになるまで混ぜる。
- ② 耐熱皿に入れ、トースターで12分程加熱する。  
中まで加熱でき、ふちの色が少し変われば完成です。

### とり分け 離乳食

#### <7～8か月頃>

①で白だしを入れず、つぶした時に取り分ける。レンジで加熱し、食べやすい形状にする。



#### <9～11か月頃> <12～18か月頃>

①で白だしを入れず、つぶした時に取り分ける。レンジで加熱し好みの調味料(しょうゆ、マヨネーズ、ケチャップ等)をかける。



しょうゆを  
少しかけて♪

大人は白だしを変えて、チーズやコンソメ顆粒を入れると  
洋風な味付けに♪

ネギの小口切りや、茹でたほうれん草、かにかま等を入れてもOK。