

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 (約1/2丁)
卵 1個
白だし 大さじ1/2程度



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。

とりわけ 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、ゆでたほうれん草、かにかま等を入れてもOK。