

☆☆ 豆腐と挽肉と夏野菜のチーズ焼き ☆☆

ごっくん期



もぐもぐ期



かみかみ期



おとな

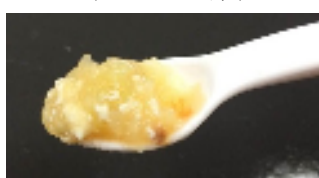


(実際に食べさせる時の大きさの目安)

(ごっくん期)



(もぐもぐ期)



(かみかみ期)



●材料と分量 (大人の量で3~4人分) と下準備

- ・牛挽肉 160g
- ・木綿豆腐 1丁 . . . . .豆腐はパックからとりだしキッチンペーパーで包んで皿にのせラップなしでレンジで4分加熱し一口大の四角に切る
- ・トマト 2個 . . . . .離乳食に使う分だけ皮をむく (☆湯むきが便利) それぞれ一口大に切る (ごっくん期ともぐもぐ期は種を除く)
- ・茄子 1本 . . . . .離乳食に使う分だけ皮を全部むき、いちょう切りにする 大人用は輪切りにし、油をしいたフライパンで両面を焼く
- ・じゃが芋 1個 . . . . .皮をむいていちょう切りにし、ラップに包みレンジで加熱
- ・トマトピューレ 適量
- ・ピザ用チーズ 少量 (かみかみ期には1人10g以下)
- ・ごっくん期ともぐもぐ期用の水とだし昆布

★大人用味付け

- ・焼き肉のたれ 適量 . . . . .(1人小さじ2ほど)
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・パセリ 適量 . . . . .みじん切りにしておく

●作り方

①鍋に水と昆布、トマト、茄子、じゃが芋を入れ火にかける。

⇒ **ごっくん期** 柔らかくなった野菜(トマト、じゃが芋)をとりだしてすりつぶす。

★ごっくん期は茄子が食べにくければ他の食べやすい野菜を追加して煮てもよい

★6か月以降であれば豆腐と一緒に煮てあたえてもよい

②豆腐と茄子、トマトピューレを加えて煮る。

⇒ **もぐもぐ期** 柔らかくなった野菜や豆腐をとりだして食べやすく刻んだり潰したりする。

③挽肉を耐熱皿に薄くしき、トマトピューレをかけレンジで1~2分加熱。

大人用のみ塩胡椒をふる。

④じゃが芋、トマト、茄子、豆腐を挽肉の上に盛りつける。かみかみ期用にはトマトピューレ、大人用には焼き肉のたれをかける。

上にそれぞれの分量のチーズをかける。オーブントースターやオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

⇒ **かみかみ期** 大きめの食材を食べやすい大きさにくずすなどして食べさせる。

⇒ **おとな用** パセリのみじん切りをちらす。

★トマトピューレはトマトを煮詰めたもので調味料が含まれていないため、ごっくん期から使えます。

★大人用のトマトを細かく切り、焼き肉のたれと合わせてトマトソース風にしてかけてもよいです。

★かみかみ期と大人には、やわらかく茹でたパスタ麺をたべやすく切って混ぜてもおいしいです。

★じゃが芋の皮の下が青くなっていたり、芽がでている部分にはソラニンという自然毒が含まれています。皮を厚くむいたり芽をしっかりと除くなどして食べないようにしましょう。