

豆腐の野菜あんかけ



【分量】：1人分

【作り方】

- | | | |
|---------|-----|------------------------------|
| *豆腐 | 30g | ①豆腐を茹でる。野菜はやわらかくなるまで茹でる。 |
| *玉ねぎ | 10g | ②豆腐は食べやすい大きさに切る。野菜はみじん切りにする。 |
| *人参 | 10g | ③鍋に野菜スープ、野菜、豆腐を入れて火にかける。 |
| *野菜スープ | 適量 | ④煮立ってきたら、水溶き片栗粉を入れ、ひと煮たちさせる。 |
| *水溶き片栗粉 | 適量 | ⑤とろみがついてきたら出来上がり。 |

→片栗粉：水＝1：2の割合で作ります！

できあがり♪



【調理方法】

☆つぶす・切る

*すり鉢で

すりこぎをすり鉢に押し付けるようにすりつぶします。離乳食用のすり鉢を使うと便利です。

*フォークやポテトマッシャーで

軟らかくゆでた食材は、フォークの背で押すだけでつぶせます。量が多いときはマッシャーを使うと便利です。

☆とろみをつける

*口に入れたときに、ばらけてしまう食材は、とろみをつけると食べやすくなります。

*とろみづけには、水溶き片栗粉、すりおろした高野豆腐や麩などを使います。

*とろみは、大人のものよりはゆるめの方が食べやすいです。

