

大豆料理

幼児食

★炒り豆腐

★豆腐のあけぼの煮

離乳初期
(生後5〜6か月頃)



材 料	分量(1人分)
豆腐	25g
にんじん	5g
野菜スープ	10〜15cc

- ①豆腐はうらごしする。
- ②野菜はゆでて、うらごしする。
- ③野菜スープに、材料を加えて煮る。

★豆腐と野菜煮

離乳中期
(生後7〜8か月頃)



材 料	分量(1人分)
豆腐	35g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
野菜スープ	25〜30cc
しょうゆ	t1/9

- ①豆腐は粗くつぶす。
- ②野菜はゆでて、細かいみじん切りにする。
- ③材料を野菜スープで煮て、味付けする。

★豆腐と野菜煮

離乳後期
(生後9〜11か月頃)



材 料	分量(1人分)
豆腐	45g
たまねぎ	15g
にんじん	5g
野菜スープ	30〜35cc
しょうゆ	t1/7

- ①豆腐は1.5cm ぐらいのサイコロ切りにする。
- ②野菜はゆでて、粗いみじん切りにする。
- ③材料を野菜スープで煮て、味付けする。