

## 豆腐と鶏ひき肉の落とし焼き



材料（大人2人分）	
もめん豆腐	1/2丁(150g程度)
鶏胸ひき肉	80g
またはささ身	
にんじん	10g
絹さや	4枚
ひじき（乾）	小さじ1/2
みそ	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
油	大さじ1/2
☆付け合わせ野菜	
ゆでブロッコリー	適量
ゆでかぼちゃ	
レタス	
ミニトマト	

### 【準備】

- 7, 8か月の離乳食に応用する場合は大人も鶏ささ身を使いましょう。みじん切りにしておきます
- 豆腐は水切りしておく
- にんじんは2cm長さのせん切りにし、耐熱容器に入れ水大さじ2をかけ、ラップして電子レンジで1分加熱する
- 絹さやは干切りし、電子レンジで20秒加熱する
- ひじきは水でもどし、1cm程度に刻む

- ① ボウルに下準備したにんじん、絹さや、ひじき、鶏ひき肉(ささ身)、豆腐を入れ、豆腐をつぶしながら混ぜる
- ② みそを入れてよく混ぜ、最後に片栗粉を加えて混ぜる
- ③ フライパンに油を熱し、②をスプーンで落とし入れて両面をこんがり焼く

- ④ 器に盛り付け、付け合わせ野菜を添える

### 【5, 6か月離乳食に取り分ける食材】

- 付け合わせのかぼちゃ（皮を取る） 10g

### 【9～11か月離乳食に取り分ける食材】

- ①のたね 30～40g
- 付け合わせのブロッコリーの穂先 5g
- // かぼちゃ（皮を取る） 20g

### 【7, 8か月離乳食に取り分ける食材】

- ささ身 8g
- 付け合わせのかぼちゃ（皮を取る） 15g

### 【1歳以上】

- このまま食べられます