

ぎせい豆腐(幼児食向け)

～いろいろな食感を味わえます～

【材料】 大人2人+子ども1人分

木綿豆腐	200g (約 2/3 丁)	
鶏ひき肉	50g	
卵	2 個	
干ししいたけ	1 枚 (2g)	
にんじん	30g	
芽ひじき	大さじ 1 (3g)	
A {	干ししいたけの戻し汁	大さじ 2 (30g)
	しょうゆ	大さじ 1 (18g)
	砂糖	小さじ 1 (3g)
サラダ油	少量	



【作り方】

- 1 干ししいたけ、芽ひじきは水で戻しておく。豆腐は水切りする。
- 2 しいたけ、にんじんは2 cm長さの千切りにする。卵はといておく。
- 3 鍋または小さめのフライパンにサラダ油を熱し、しいたけと鶏ひき肉を炒め、にんじん、ひじきを加えてさらに炒め、Aを加えてやわらかく煮る。
- 4 3に豆腐をくずしながら加えて炒め、卵を流し入れて、ふたをして弱火で焼いて、卵に完全に火が通ったら、あら熱をとって切り分けて盛りつける。



豆腐と野菜、肉、乾物が入ったたまご焼きで、冷めても固くならず、ふわふわ食感です。乾物をおいしくたっぷり食べられます。いろいろな食感が楽しめて、噛む練習になります。