

▼ 豆腐と白身魚の中華うま煮 ▲

・大人用

材料（2人分）

白身魚	2切れ
塩	少々
絹ごし豆腐	100g
大根	60g
にんじん	40g
しいたけ	40g
ブロッコリー	40g
ネギ	10g
しょうが	3g
水	1.1/2カップ
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1
さとう	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ2

作り方

- ① 白身魚は骨を取り、3等分のそぎ切りにし塩を振る。
- ② 豆腐は4等分に切る。大根・にんじんは3cmの拍子切り、しいたけは石づきを取り軸は千切り、かさは4等分のそぎ切りにする。
- ③ ブロッコリーは小さめの小房に切り、ゆでしておく。
- ④ ねぎは斜めに薄く切り、しょうがは千切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を小さじ1入れ、白身魚を両面焼き、取り出しておく。
- ⑥ ⑤の鍋に残りのサラダ油を入れ、ねぎとしょうがを炒め、香りが出たら水と鶏がらスープの素を入れる。大根・にんじんを加えやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥に白身魚としいたけと豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら調味料を加え、さらに煮る。ブロッコリーを加えひと煮立ちしたら、片栗粉を小さじ2の水で溶いて加え、とろみをつける。

・かみかみ期（9～11カ月頃）

材料（1人分）

⑦の調味料を入れる前より

白身魚(皮を除く)	10g
豆腐	30g
大根	20g
にんじん	10g
しいたけ(かさの部分)	10g

作り方

- ① 白身魚はほぐし、野菜を7～8mm角に切る。
- ② 豆腐をつぶし、①を加えて和える。

・パクパク期（12～18カ月頃）

材料（1人分）

⑦の調味料を入れる前から

白身魚(皮を除く)	20g
豆腐	30g
大根	20g
にんじん	10g
しいたけ(かさの部分)	10g

煮汁 大さじ1

水 大さじ3

片栗粉小さじ1/4 + 水小さじ1/4

作り方

- ① 白身魚はほぐす。豆腐・野菜は1cm角に切り小鍋に入れる。煮汁と水大さじ3を加え弱火で3分くらい煮る。
- ② ①にカッコ内の片栗粉と水を合わせた水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

Point ! !

- ・水溶き片栗粉は必ずスープが沸騰しているところに入れ、再沸騰させること。とろみの様子を見ながら少しずつ入れると良いでしょう。
- ・魚・豆腐がくずれやすいので深めのフライパンが便利です。調味料を入れる際、フライパンをゆすって混ぜるなどできるだけかき混ぜないのがコツです。