

ひき肉
を使って！！



和風マーボー豆腐

離乳中期(7~8か月ごろ)

【材料(2回分)】

- ・豚ひき肉 20g
- ・水 大さじ4
- ・絹豆腐 40g
- ・だし汁 100ml
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・水溶き片栗粉 各小さじ1

【作り方】

- ①豆腐は4~5mmの角切りにする。
- ②すり鉢に豚ひき肉と水をいれて混ぜる。
- ③鍋にだし汁を煮立たせ、②を入れた後
①を入れ、しょうゆを加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

離乳後期(9~11か月ごろ)

離乳完了期(12~18か月ごろ)

【材料(2回分)】

- ・豚ひき肉 30g
- ・片栗粉(まぶす用) 小さじ2
- ・絹豆腐 80g
- ・だし汁 140ml
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・水溶き片栗粉 各小さじ2

【作り方】

- ①豆腐は1cmの角切りにする。
- ②ひき肉を片栗粉でまぶします。
- ③鍋にだし汁を煮立たせ、②を入れた後、
①を入れて、しょうゆを加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

大人も美味
しく食べら
れます♪



★ひき肉について★

★ひき肉の選び方

ひき肉は脂肪分が多いため、なるべく脂身が
少ないものを選びます。脂肪が多いと肉の色
が白っぽく見えます。

★与え方

最初が脂肪の少ない鶏ひき肉で、離乳中期か
ら食べられます。鶏ひき肉→豚ひき肉の順に
進めます。

★レシピのポイント

ひき肉のパサパサ感をなくすため、片栗粉
でとろみをつけ、飲み込みやすくします。ご
飯に乗せても美味しく召し上がれます♪

ひき肉の粒が食べづらそうなときは、生の
ひき肉と水をすり鉢ですりつぶしてから加
熱すると、なめらかになります。

さっと沸騰したお湯でゆでて火を通す
と、余分な脂を落とすことができます。

