

▼ 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
片栗粉	少々
絹ごし豆腐	100g
大根	50g
にんじん	40g
しいたけ	40g
ブロッコリー	40g
ネギ	10g
水	1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、ゆでておく。
- ④ ねぎは斜めに薄く切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を小さじ1入れ、①の白身魚をペーパータオルでふき取り、片栗粉をまぶし両面焼き、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⑤の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)	30g
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。