

離乳  
中期

# 豆腐のくず煮

生後  
7～8か月ごろ



## 材料・下準備(1人分)

はくさい …………… 10g : みじん切り  
だし汁 …………… 大さじ2  
絹ごし豆腐 …………… 30g : 5mmの角切り  
しょうゆ …………… 適宜  
水溶き片栗粉 …………… 適量

【片栗粉:水=1:2】

## 作り方

- ① 鍋にだし汁、はくさいを入れて軟らかくなるまで煮る。
- ② 豆腐を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ③ しょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## Point

はくさいやキャベツは、  
芯に近い部分の葉が  
やわらかいので、  
離乳食に向いています。

