



離乳食 (中・後期)

豆腐のコーン煮

エネルギー 53kcal たんぱく質 3.1g

材 料	中期	後期
絹豆腐	35g	45g
ブロッコリー	5g	10g
クリームコーン缶	20g	30g
水	適量	適量

※1人分の目安量です

作り方

- ① 絹豆腐は1cm角に切る。
- ② クリームコーン缶は、うらごし器や茶こしなどでうらごしする。
- ③ ブロッコリーの先端の方を小さく切ってやわらかく煮ておく。
- ④ ①、②、③に適量の水を加えて煮る。

料理の紹介

- ①絹豆腐は食べやすい大ききで0.8です。
- ②クリームコーン缶にはコーンの粒皮も含まれているので、うらごしした方がなめらかです。
- ③ブロッコリーは冷凍のものを使用すると下ゆで不要です。
- ④絹豆腐が煮えれば出来上がりです。

コーンの甘みで豆腐も野菜もおいしく食べられます。キャベツや玉ねぎ、人参など他の野菜を入れてみるのもいいですよ。