

# 産後のお母さんの体と 離乳食づくりに役立つレシピ

## ❀粉どうふ煮❀

【材料】 (2人分)

- A
- ・ 干ししいたけ・ 1~2個(4g)
  - ・ にんじん・ 20g
  - ・ 長ねぎ・ 20g
  - ・ 鶏ひき肉・ 35g
  - ・ 小松菜・ 25g
  - ・ サラダ油・ 大さじ1/2(5g)
  - ・ だし汁・ 150ml
  - ★
    - ・ 砂糖・ 小さじ1(3g)
    - ・ しょうゆ・ 小さじ1(6g)
  - ・ 高野豆腐(粉末)・ 25g

【切り方】

- ・ 干ししいたけ・ 水で戻してスライス
- ・ にんじん・ いちょう切り
- ・ 長ねぎ・ 1cmの小口切り
- ・ 小松菜・ 3cm幅に切る



【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を入れ、Aを炒めて小松菜の茎、だし汁、★を加える
- ② 沸騰したら高野豆腐と小松菜の葉を加え蓋をして弱火で2~3分煮る
- ③ 蓋を取り、中火~強火で水気がなくなるまで炒り煮にして、火を止める

- ・ 小松菜、高野豆腐には、産後のお母さんにとって大切なカルシウムや鉄分が豊富です。また、離乳食後期にもおすすめの食材です。
- ・ だし汁で柔らかく煮た小松菜の葉やにんじんを味付けはせず、ポタージュ状にすれば離乳食初期の出来上がり！  
※離乳食に使用する野菜は油で炒めず煮て下さい。
- ・ 粉末の高野豆腐は裏ごしや潰さなくても滑らかなのでだしで煮れば中期以降の離乳食にも使いやすいです。