



ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ

離乳食
中期頃～

ほんのり甘いトウモロコシの玉子豆腐



材料(2～3人前)

- 卵..... 1個
 - 豆腐..... 1/4丁
 - トウモロコシ... 30～50g
 - 白だし..... 小さじ1
 - 水..... 50ml
- 餡
- めんつゆまたは白だし..... 小さじ1
 - 水..... 大さじ3
 - 片栗粉 小さじ1/2弱



暑い日が続き、夏バテ気味の方必見!! ほんのり甘くて冷たい口当たり、タンパク質をしっかり摂れる一品を考えました。小さいお子さんも大人も一緒に食べられるレシピになっています。トウモロコシは今が旬ですので、茹でたトウモロコシを使ってもいいし、缶詰や冷凍のうらごしコーンでも良いです。今回はおやつに茹でたコーンの一部を使って作りました。皆さんも作ってみてくださいね!



生協しまねの組合員で、栄養士の資格を持っている2児のママです♪

ひろみママ

作り方

- 1 餡以外の材料すべてをミキサーにかけ、滑らかにする。
- 2 耐熱容器に流し、ラップをふんわりかけ、300Wで5分加熱する。
※今回は2を3つの容器に分けて一度に加熱しています。
- 3 固まり具合を確認し、再度300Wで3分程度加熱し、粗熱を取って冷蔵庫で30分以上冷やす。※卵がふんわり盛り上がる位が完全に火が通った目安です。
- 4 餡も耐熱容器に混ぜ合わせ、500W 10秒で加熱し、一旦取り出し混ぜ合わせる。さらに500Wで20秒加熱し、全体が均一にとろみがつくよう混ぜ合わせる。
- 5 3に4をかけ、できあがり。

ポイント

★レンジによってW数を低くできない場合は、レンジにかける時間を短くし、様子を見ながら加熱してください。

ままみいる



お湯だけでマッシュポテト Vol.22 国産ほうれん草パウダー

『お湯だけでマッシュポテト』は、そのままではパン粉のようなふわふわとした粉。

じゃがいもとほうれん草のおやき

お湯を注いだ部分から次々とマッシュポテトに变身!

少量入れただけでしっかり色も香りもつきました!

カタログ「ふあみ〜ゆ」で企画

フライパンの上に『くっつかないホイル』を乗せて焼くと焦げ付かない!

普通のじゃがいもでつくるより、モチモチ食感!



① マッシュポテト35gにお湯140ccを注ぐ。



② 混ぜ合わせるとすぐにまとまって、マッシュポテトができました!



③ 『ほうれん草パウダー』少量と片栗粉を入れ、さらに混ぜ合わせる。



④ 食べやすい大きさにし、両面を焼いていく。



⑤ 両面がこんがり焼けたら完成!



松江市N・Sさんと
たいきくん(1才3か月)



夢中になってバクバク
食べてくれました♪

じゃがいもをマッシュまでするのは手間がかかりますが、これならすぐ作れて便利です。大人用にコロッケを作っても良さそうです。パウダーも1ふりでほうれん草が摂れ、彩りも良くなる優れたものです。

レポーターを募集しています♪詳しくはHPをご覧ください。



