



### 【作り方】

- ① たまねぎは、みじん切りにする。
- ② ほうれん草は、茹でて刻む。
- ③ フライパンでミンチ肉、たまねぎを炒め、だし汁を入れて煮込み、ほうれん草を入れてから砂糖・しょうゆで味付け。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 豆腐は1cm角に切ってから茹でて皿に盛っておく。

### 【材料（1人分）】

木綿豆腐	15g
たまねぎ	5g
牛ミンチ肉	10g
ほうれん草	10g
だし汁	40cc
しょうゆ	2g（小さじ1/3杯）
砂糖	1g（小さじ1/3杯）
片栗粉	1.5g（小さじ1/2杯）



# 豆腐の野菜あんかけ 12~18カ月向け

🌀 摂津市 *Settsu City*

# 離乳食レシピ