

主菜

肉豆腐

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

A	豆腐	1/2丁	4等分	Bは合わせておく
	牛薄切り肉	40g	3~4cm	
	玉ねぎ	1/2個	スライス	
	にんじん	1/3本	5mm半月切り	
	しいたけ	2枚	1/2そぎ切り	
B	だし	100cc		
	しょうゆ	大さじ1と 1/2		
	みりん	大さじ2		
	砂糖	少々		
さやいんげん	2本	1cm斜め切り		
七味唐辛子	少々			

<作り方>

- ① 耐熱皿にAを彩りよくならべ、Bを回しかける。
ふんわりラップをして500wで5~6分加熱する。
- ② 材料に火が通ったら、扉を開けずに5分おく。
- ③ ラップをはずし、再度500wで4~5分加熱する。
- ④ さやいんげんは、ラップをして500wで1~2分加熱する。
- ⑤ ③を器に盛り、さやいんげんを飾る。最後に、七味唐辛子をふる。

<ポイント・メモ>

離乳食向けアレンジ

中期…取り出し、刻む。

後期…取り出し、食べやすい大きさに切る。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
195	12.1	5.6	99	1.8	2.1

主菜

肉豆腐

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

A	豆腐	1/2丁	4等分	
	牛薄切り肉	40g	3~4cm	
	玉ねぎ	1/2個	スライス	
	にんじん	1/3本	5mm半月切り	
	しいたけ	2枚	1/2そぎ切り	
B	だし	100cc		Bは合わせておく
	しょうゆ	大さじ1と 1/2		
	みりん	大さじ2		
	砂糖	少々		
	さやいんげん	2本	1cm斜め切り	
	七味唐辛子	少々		

<作り方>

- ① 耐熱皿にAを彩りよくならべ、Bを回しかける。ふんわりラップをして500wで5~6分加熱する。
- ② 材料に火が通ったら、扉を開けずに5分おく。
- ③ ラップをはずし、再度500wで4~5分加熱する。
- ④ さやいんげんは、ラップをして500wで1~2分加熱する。
- ⑤ ③を器に盛り、さやいんげんを飾る。最後に、七味唐辛子をふる。

<ポイント・メモ>

離乳食向けアレンジ

中期…取り出し、刻む。

後期…取り出し、食べやすい大きさに切る。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
195	12.1	5.6	99	1.8	2.1