

【冬瓜と豆腐の煮物】離乳食・後期

(材料)

冬瓜	2 cm角
玉ねぎ	30g
絹豆腐	大さじ2
だし汁(昆布)	大さじ2
くず粉又は片栗粉	適量

(作り方)

- ①玉ねぎは薄切りにする。冬瓜と豆腐は7mmくらいのさいの目に切る。
- ②だし汁(昆布だし)に玉ねぎと冬瓜を入れ、弱火で煮る。豆腐も加え、食材が柔らかくなるまで煮る。
- ③水溶きのくず粉を入れ、トロミを付ける。

後期食のかたさと大きさ

後期食の後半の食材のかたさは、バナナ程度が目安です。大きさは7mmくらい。

指でつまみ、軽く力を入れると簡単につぶれるくらいのかたさです。舌ではつぶれませんが、歯茎なら楽につぶすことができます。歯茎がしっかりしてくる時期なので、様子を見ながら大きさやかたさに注意しましょう。

素材によってはトロミをつけて食べやすくすることも大切です。