

豆腐ステーキ オニオンソースかけ



<材料> 離乳食中期～後期 1人分

木綿豆腐 20g

油 適量

玉ねぎ 10g

かつおだし 50cc

片栗粉 適量

(作り方)

- ① 豆腐を適当な大きさに切り、油で両面を焼く。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、かつおだしでやわらかくなるまで煮る。
- ③ 片栗粉に少量の水を加え、②に混ぜながら入れてとろみをつける。
- ④ ①の豆腐に③をかける。