

豆腐のピカタ



<材料> 離乳後期 1人分

木綿豆腐 30g

小麦粉 適量

全卵 適量

油 適量

(作り方)

- ① 木綿豆腐は一口大に切り、キッチンペーパーなどで水気を切っておく。
- ② ①に小麦粉をまぶす。
- ③ ボウルに卵を入れ、溶きほぐし、②をくぐらせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べ、両面を焼く。

※ 中期は、全卵を卵黄に変えましょう。