

豆腐



ポイント! 豆腐は「絹ごし」を使い、中まで火を通します。火を通すと硬くなる絹ごし豆腐も、すりつぶすことでなめらかになります。



①ゆでる。



②すり鉢ですりつぶす。



③完成。

白身魚



※お刺身用の白身魚（たい、ひらめ、かれいなど）を使った方法を紹介します。

ポイント! 少量の白身魚の切り身でも、先に片栗粉をつけてからゆでると、簡単にとろみがついて食べやすくなります。



①片栗粉をまぶす。



②鍋に湯を沸かし、魚を入れる。完全に火が通り白っぽくなるまでゆでる。



③すり鉢ですりつぶす。



④さ湯や野菜スープを加えてのばす。



⑤完成。

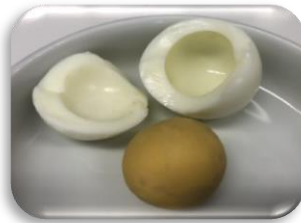
卵黄



ポイント! 卵には良質なたん白質が豊富に含まれています。5～6か月頃から固ゆでしたゆで卵の黄身をあげることができます。



①沸騰した湯で20分程度ゆで固ゆでのゆで卵を作る。



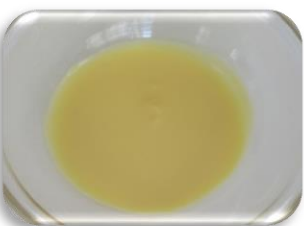
②殻をむき、白身と黄身を分ける。



③黄身の中央をとる。



④さ湯や野菜スープを加えてのばす。



⑤完成。