

離乳食から幼児食へのステップアップ

かんたんレシピ



いろいろ根菜と肉団子の煮物(1人分)

- 材料**・にんじん 20g
・だいこん 20g
・ブロッコリー 15g
・鶏ひき肉 15g
・木綿豆腐 15g
・だし汁 100ml
・しょうゆ 小さじ1/3弱
・塩 少々

作り方

- ① にんじん・だいこんは皮をむいて、1cmの角切りに切る。
- ② ブロッコリーの蕾(つぼみ)部分は、小さめの一口大に切る。
- ③ ひき肉と木綿豆腐をまぜあわせる。
- ④ 鍋にだし汁としょうゆを入れて熱し、①の野菜と一口大にまるめた③の肉団子を入れて火をとおり、②の野菜を入れて煮込む。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、塩で味を調える。



- お子さんに合わせて肉団子のかたさ調節を！
豆腐を増やすとやわらかくなります
- 肉団子にゆでてきざんだ野菜をまぜても good！
- 人参やれんこんなどの野菜は、一度電子レンジかけるとやわらかくなり、煮る時間も短縮できます



じゃがいものおやき(1人分)

- 材料**・じゃがいも 1/2個(50g位)
・青のり 少々
・しらす干し 小さじ1
・片栗粉 小さじ2/3
・サラダ油 少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って、やわらかくゆでてつぶす。
- ② ①に片栗粉と青のりを加えて混ぜる。
- ③ しらす干しはサッと湯がいて湯をきり、②に混ぜて2~3個の楕円形に丸める。
- ④ フライパンに油を熱して、③を入れて軽く焼き色がつく程度に両面を焼く。



具材をかえてバリエーションを！

☆チーズ

☆干しえび

☆ツナ

☆ごま

☆ゆで野菜(小松菜・にんじんなど)

