

かみかみレシピ 1歳半くらいのお子さん向け

❀野菜入り豆腐ハンバーグ❀

【材料】 (子供1人+大人2人分)

- ・鶏ひき肉・・・150g
- ・木綿豆腐・・・150g
- ★
 - ・玉ねぎ(みじん切り)・・・1/2個
 - ・にんじん(みじん切り)・・・約5cm
 - ・ピーマン(みじん切り)・・・1個
- ・レンコン(すりおろし)・・・約2cm
- ・塩こしょう・・・少々
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ1

【大人用照り焼きたれ】

しょうゆ…大さじ1、みりん…大さじ2、
砂糖…小さじ1

【作り方】

- ① みじん切りにした★を耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ(500w)で2分程度加熱し、粗熱を取っておく
- ② 鶏ひき肉と木綿豆腐をボウルに入れてしっかり混ぜる
- ③ ②に①とすりおろしたレンコンを入れ、さらによく混ぜる
- ④ 塩コショウと片栗粉も加えてよく混ぜる
- ⑤ 油を敷いて熱したフライパンに子ども用の大きさ2つ、残りを4等分にして焼く(ひとり2個ずつできます)
- ⑥ 火が通ったら子どもの分をお皿に盛り付ける
- ⑦ 残りはフライパンにたれを入れて火にかけて煮詰める

野菜を気軽に
摂っていきこう！



野菜を食べやすく

- ・子ども用のハンバーグはケチャップを少しつけるか余った照り焼きたれで味付けしましょう。
- ・野菜の見た目で嫌がるようなら細かくしてみましょう。
- ・ハンバーグは小さくし過ぎず、かじり取れる大きさにしましょう。
- ・野菜は冷蔵庫の残り野菜なんでもOK！キノコ類を入れてもおいしいです。
- ・レンコンは月齢が上がれば半分みじん切りにして加えても○