

ほのぼのクラス 離乳食勉強会

日時：令和5年10月25日（水）

場所：東金沢こども園支援室



〈ザクザクチキンハンバーグ〉

材料（4人分）

・鶏ひき肉	120g
・木綿豆腐	40g
・玉葱	1/4個
・卵	1/2ヶ
・パン粉	大さじ1
・牛乳	大さじ1
・濃口しょう油	大さじ1
・塩	適量
・コーンフレーク（無糖）	適量
・油	適量

《作り方》

- ① 玉葱はみじん切りにする。
- ② パン粉に卵と牛乳を入れて湿らせておく。
- ③ コーンフレークを細かく砕き、油となじませておく。
- ④ ②に切った野菜、鶏ひき肉、木綿豆腐、塩を加えてよくこねる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を小判型に丸めて整える。
- ⑥ ③を丸めたハンバーグの上に全体的に散らし、手で軽く押さえつける。
- ⑦ オーブンで170℃、10分ほど焼いたらできあがり！
きれいに焼き色がつかない場合はもう少し加熱して下さい。

★この中からは玉葱・豆腐を煮て離乳食に利用できます。

〈野菜ソテー〉

材料（4人分）

・キャベツ	80g
・玉葱	35g
・人参	10g
・ベーコン	40g
・塩	適量
・ウスターソース	大さじ1
・油	大さじ1

《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、玉葱・ベーコンはスライス、人参は千切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき、ベーコンを炒める。
- ③ 人参・玉葱も入れて、野菜がある程度やわらかくなるまで火をとおす。
- ④ 最後にキャベツを加え、しんなりしたら塩・ウスターソースで味を調える。
できあがり！

★この中からは人参・玉葱・キャベツを煮て離乳食に利用できます。

〈南瓜の味噌汁〉

材料（4人分）

・南瓜	80g
・玉葱	25g
・人参	15g
・木綿豆腐	50g
・油揚げ	1/2枚
・味噌	大さじ1
・塩	少々
・かつおだし	600cc

《作り方》

- ① 南瓜は食べやすい大きさ、玉葱はスライス、木綿豆腐・人参はさいの目、油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ② かつおだしで玉葱・人参・油揚げを煮る
- ③ 人参がやわらかくなったら、南瓜・豆腐を加えて南瓜も柔らかくなるまで煮る。
- ④ 味噌・塩で味付けをしてできあがり！

★この中から南瓜・人参・玉葱・豆腐を水から柔らかく煮て離乳食に利用できます。