

ほのぼのクラス 離乳食勉強会

日時：令和6年5月22日（水）

場所：東金沢こども園支援室

<ミートローフ>

材料（4人分）

・豚ひき肉	120g
・じゃがいも	2/3個
・玉葱	1/4玉
・片栗粉	20g
・ケチャップ	40g
・塩	少々

《作り方》

- ① じゃがいもは8mm程の角切りで、柔らかくなるまで茹でをし、玉葱はみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、①の材料、ケチャップ、塩、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を小判型に形を整えて真ん中をくぼませて両面をよく焼いてできあがり。

★この中からは玉ねぎ、じゃがいもを煮て離乳食に利用できます

<ひじきのサラダ>

材料（4人分）

・芽ひじき	4g
・濃口しょう油	小さじ1
・きゅうり	1/4本
・人参	1/5本
・シーチキン（小）	1/2缶
・コーン（冷）	20g
・パイン缶（小）	1/2缶
・マヨネーズ	大さじ1・5g

《作り方》

- ① 芽ひじきは水に浸して戻しておく。
- ② 戻したひじきは水気をきり、ひたひたの水で柔らかくなるまで茹で、濃口しょう油を加えて煮る。
- ③ 味付けしたひじきの汁気を切って冷ましておく。
- ④ きゅうりは輪切りにして塩少々をなじませておく。
- ⑤ 人参は千切りにして茹でておく。コーンも茹でておく。
- ⑥ シーチキン、パイン缶はそれぞれ汁気をきっておく。
- ⑦ 材料をボールにすべて入れて、マヨネーズであじつけしてできあがり。

★この中から人参を煮て離乳食に利用できます。

<豚肉とレタスのスープ>

材料（4人分）

・絹ごし豆腐	1/2丁
・豚こま肉	20g
・レタスの葉	1枚分
・玉葱	1/4玉
・人参	1/5本
・淡口しょう油	大さじ1
・濃口しょう油	大さじ1/2
・塩	少々
・コンソメスープ	600cc

《作り方》

- ① 絹ごし豆腐・人参はさいのめ切り、玉葱はスライス、レタスは1センチ幅に切る。
- ② コンソメスープを沸かし、豚肉、人参、玉葱、絹ごし豆腐を煮る。
- ③ 人参が柔らかくなったら、レタスを加えて煮る。
- ④ しょう油、塩で味付けをして出来上がり☆

★この中から人参、玉葱、絹ごし豆腐、を水から柔らかく煮て離乳食に利用できます。

