



# ほのぼのクラス 離乳食勉強会

日時：令和6年10月23日（水）

場所：東金沢こども園支援室

## 〈チーズハンバーグ〉

材料（4人分）

・合いびき肉	120g
・玉葱	1/4個
・切れてるチーズ	2枚
・卵	1/2ヶ
・パン粉	大さじ1
・牛乳	大さじ1
・ケチャップ	大さじ1
・ウスターソース	小さじ1
・塩	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 ②に切った野菜、合いびき肉、チーズ、調味料を加えてよくこねる。
- ④ 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。
- ⑤ オープンで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。

★この中からは玉葱を煮て離乳食に利用できます。

## 〈切干大根の煮付け〉

材料（4人分）

・切干大根	20g
・油揚げ	1枚
・人参	10g
・干し椎茸	3枚
・濃口しょう油	大さじ1
・砂糖	10g
・かつおだし	100cc

《作り方》

- ① 切干大根は水で戻しておく。戻ったら食べやすい長さに切る。
- ② 干し椎茸はお湯で戻しておく。戻ったら半分に切って細切りにする
- ③ 人参は千切り、油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ④ かつおだしで切った野菜を柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 醤油と砂糖で味付けをしたら、できあがり！

★この中からは人参を煮て離乳食に利用できます。

## 〈豆まめ味噌汁〉

材料（4人分）

・絹豆腐	50g
・玉葱	25g
・人参	15g
・白菜	50g
・油揚げ	1/2枚
・葱	適量
・味噌	大さじ1
・塩	少々
・かつおだし	550cc
・調整豆乳	50cc

《作り方》

- ① 木綿豆腐・人参はさいの目、玉葱はスライス、葱は小口白菜と、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、白菜・豆腐を加えて白菜も柔らかくなるまで煮る。最後に葱もいれて軽く煮る。
- ④ 豆乳を入れ、味噌・塩で味付けをしてできあがり！  
※豆乳を入れて沸かしすぎると分離してしまうので注意が必要です。

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

