

ほのぼのクラス 離乳食勉強会

日時：令和8年5月27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。

〈キャベツとさつま揚げの煮浸し〉

材料（4人分）

・キャベツ	140g
・さつま揚げ	40g
・人参	10g
・糸かつお	3g
・濃口しょう油	大さじ1
・みりん	大さじ1

《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、さつま揚げは細切り、人参は千切りにしておく。
- ② 鍋に①の材料を入れ、食材が浸る位の水もいれて火にかける。
- ③ 野菜がある程度やわらかくなったら糸かつおを入れ、濃口しょう油、みりんで味付けをして出来上がり☆

★この中からはキャベツ・人参を煮て離乳食に利用できます。

〈切干大根の味噌汁〉

材料（4人分）

・切干大根	10g
・玉葱	1/4玉
・人参	1/5本
・さつまあげ	40g
・干し椎茸	3枚
・塩	少々
・味噌	大さじ1
・かつおだし	600cc

《作り方》

- ① 切干大根と干し椎茸はたっぷりの水で戻しておき、食べやすい大きさに切る。
人参はさいのめ切り、玉葱はスライス、さつま揚げは短冊に切る。
- ② かつおだしで①の材料を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 味噌、塩で味付けをして出来上がり☆

★この中から玉葱、人参を水から柔らかく煮て離乳食に利用できます。