



## 豆腐ハンバーグ(後期9~11ヶ月)

□ 材料	1人前
【豆腐ハンバーグ】	
豚ひき肉	20g
玉ねぎ	10g
人参	5g
豆腐	15g
片栗粉	適量

※だし汁	適量
砂糖	1g
醤油	1g
水溶き片栗粉	適量

【インゲンと大根の煮物】	
インゲン(冷)	15g
大根	15g
※だし汁	適量
砂糖	1g
醤油	1g



### □ 作り方

#### 【豆腐ハンバーグ】

- 【1】 玉ねぎ・人参はみじん切り豆腐はフードプロセッサーにかける。
- 【2】 フライパンで玉ねぎ・人参を炒めて冷ましておく。
- 【3】 ボールにひき肉・豆腐・【2】を入れて良くこねて、丸めフライパンで焼く。
- 【4】 だし汁・砂糖・醤油を煮立て 水溶き片栗粉でとろみを付けて【3】に絡ませる。

#### 【インゲンと大根の煮物】

- 【1】 インゲンは1cm幅に、大根も1cm幅の拍子切りにする。
- 【2】 だし汁で大根を先に煮て柔らかくなったらインゲンを加え煮る。
- 【3】 柔らかくなったら、砂糖・醤油を加えて水溶き片栗粉でとろみを付ける。

【軟飯】～水を1合分多めに入れて炊く

【味噌汁】～煮干しのだし汁に味噌を1g入れて作る。

【果物】～梨薄くスライスする。

離乳食のハンバーグは、豚肉の赤身を使って作っています。

豆腐が多く入れたりして水分が多い時は、片栗粉、又はパン粉を加えています。

ハンバーグに絡めるあんも1歳を過ぎて大きくなってきたら、調味料も少し多めに入れていきます。



