

離乳
完了期

レンジで！ 和風ミートローフ

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

鶏ひき肉 …………… 150g
たまねぎ(長ねぎ) … 1/3個:みじん切り 又は すりおろす
さやいんげん ……… 4本:軟らかくゆで、5mm幅に切る
クリームコーン …… 大さじ2
みそ、みりん、
しょうゆ、砂糖、 } 各小さじ1/2 :合わせておく
片栗粉

Point

この時期はまだ奥歯が揃っていないため、肉を使うときはひき肉料理が主体になります。たまねぎのすりおろしやクリームコーンを入れることでしっとり軟らかく仕上がります。

作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器にクッキングシートを敷き、①を平らにのばし(約2cm厚さ)、ふたをしないで電子レンジ(600W)で6分程度加熱する。
- ③ 冷めるまでふたをしてしばらく置いて、食べやすい大きさに切り分ける。
*子どもの分は手に持ちやすい形に切ります。



子どもの分は
1/8切程度