

離乳
後期

豆腐ハンバーグ

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

豚ひき肉(赤身) … 100g
たまねぎ …… 1/2個(100g) : すりおろす
豆腐 …… 1/2丁(150g) : 水をきる
片栗粉 …… 小さじ1
油 …… 少々
砂糖 …… 大さじ1/2
しょうゆ …… 大さじ1/2
水 …… 1/2カップ(100ml)~ } タレ

Point

タレは、水溶性片栗粉でとろみをつけても食べやすくなります。また、焼いた後にタレで煮ることでしっとり仕上がりに、食べやすくなります。

作り方

- ① ボウルに豚ひき肉・たまねぎ・豆腐・片栗粉を入れよく混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、形を整えて両面を焼く。
- ③ ②にタレを入れて煮からめる。

*大人用のタレには、お好みで砂糖・しょうゆを足す。

子ども用の大きさは
ピンポン玉程度