離乳食講座　完了期（12 カ月～18 カ月）

かぼちゃハンバーグ

材料（大人2人、子ども1人分）

かぼちゃ	150g
鶏ひき肉(むね)	150g
たまねぎ	50g(1/4 個)
塩	ひとつまみ

※下処理した野菜を使用

作り方

① たまねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをする。電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱し、冷ましておく。
② かぼちゃは適当な大きさに切り、水にくぐらせ耐熱皿にのせ、ラップをかける。電子レンジ(600W)で 2 分半ほど柔らかくなるまで加熱する。ボウルまたはキッチンポリ袋に入れ、つぶして冷ます。
③ ②に①・鶏ひき肉・塩を入れてよく混ぜる。
④ 食べやすい大きさに成形し、サラダ油をひいたフライパンで火が通るまで両面を焼く。



小松菜のごま和え

材料（1 人分）

小松菜	3 枚
にんじん	15g
すりごま	小さじ 1/4
だし汁(かつお)	大さじ 1
しょうゆ	3～4 滴

※下処理した野菜を使用

作り方

① にんじんは柔らかく茹で、1cm角に切る。
② 小松菜は茹でて水にさらし、軽く水気をしぼって、粗みじん切りにする。
③ ①・②を合わせてすりごま・だし汁・しょうゆを和える。





★レシピに使用しているアレルゲン

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

≪下処理の仕方≫
・かぼちゃは水で洗い、皮と種を取り除く。
・たまねぎは皮をむき、頭と根っこを落として水で洗う。
・小松菜は水でよく洗う。
・にんじんは洗って皮をむく。