離乳食展示　幼児食（1 歳半ごろ～）

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、ふんわりとラップをする。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	20g
にんじん	15g
すりごま	小さじ 1/2
水またはだし汁(かつお)	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/4～
砂糖	小さじ 1/4～

※下処理した野菜を使用

作り方

① にんじんは短めの千切りに、小松菜は 1cm幅に切る。
② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で 1 分半ほど加熱する。
③ ②にすりごま・水またはだし汁・しょうゆ・砂糖を合わせたものを和える。





★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。