

ひじき入りハンバーグ

大人も煮込みハンバーグにすれば簡単です。



材料 (大人2人 子ども1人分)

芽ひじき(戻したもの)	20g
豚ひき肉(赤身)	200g
玉ねぎ	1/2個(100g)
木綿豆腐	100g
塩	少々
サラダ油	大さじ1
〔ケチャップ	大さじ1
〕ソース	大さじ1
付〔じゃがいも	中2個
合せ〕ブロッコリー	1/4株
せしトマト(又はミニトマト)	1個(5~6個)

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、透き通るまで電子レンジで2~3分加熱する。
- ②豚ひき肉に冷ました①、ひじき、木綿豆腐はよく崩しながら加え、粘り気が出るまでよく混ぜる。全量の1/5~1/4量をこども用として分け、残りの大人分のタネには塩を加える。
- ③フライパンに油をひき、②を二つに分け小判型にしたものを焼き目をつけ、蓋をして弱火~中火で焼く。
- ④じゃがいも、ブロッコリーは茹で、トマトはくし型に切り、さらに盛り付ける。ハンバーグにはお好みでたれをかける。(付け合せ野菜は大人2人とこども1回分)

1歳

ひじき入りミートボール

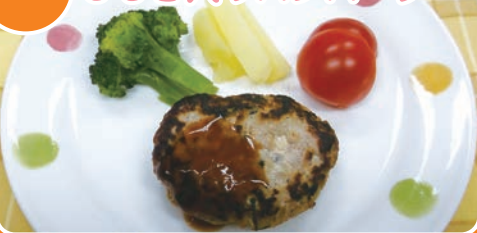


作り方 (2回分)

- ①大人の作り方②から1/5をとり、6個に丸め、煮立った湯に入れて茹でる。(3個で1回分)
- ②①の茹で汁1/2カップにじゃがいもは角切り、ブロッコリーは粗くほぐし、トマトは湯むきし、角切りにし一緒に弱火で軟らかくなるまで煮る。肉団子、ケチャップ小さじ1を加えて少し煮込む。

1歳半

ひじき入りハンバーグ



作り方 (2回分)

- ①大人の作り方②から1/4を2つに丸め焼く。
 - ②大人の付け合せを食べやすい大きさに切り、ハンバーグとともに盛り付ける。
 - ③ケチャップ小さじ1/2を同量の湯でのばし、ハンバーグにかける。
- ※ミニトマトは誤飲しやすいので半分に切りましょう。

- ◎同じ材料で、大人は子供用をとりわけた後に、塩・こしょうなどを入れましょう。
- ◎野菜もお好みのものを使ってみましょう。
- ◎鶏肉を使うとつくね風になります。
- ◎しょう油のあんかけにするとさらに食べやすくなります。
- ◎ひじきやつなぎに高野豆腐をすり下ろしたのを使うと、食物せんい・カルシウムがたっぷりになるので、ママも積極的に取り入れましょう。

肉じゃが



材料 (大人2人 子ども1人分)

じゃがいも	中3個
人参	小1本
玉ねぎ	大1/2個
豚こま切れ肉	80~100g
豚ひき肉(赤身)	80g
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	250~300cc
〔酒	大さじ1
A 砂糖・みりん	各大さじ1
〕しょう油	大さじ1と1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、大きめに切り水にさらす。人参は皮をむき、乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚こま切れ肉、豚ひき肉を同時に炒める。色が変わった①も加え炒め合わせる。
- ③だし汁、Aの調味料を加えて落とし蓋をし、弱火で煮含める。

1歳

ひき肉の肉じゃが



作り方

- ①大人の出来上がりから野菜を崩して味のしみていない真ん中の部分を盛り付け、ひき肉と煮汁をかける。
- ②スプーンやフォークで崩しながら食べる。

1歳半

やわらか肉じゃが



作り方

- ①大人の作り方③のところまで調味料を半分入れて煮含めて取り分け、残りの調味料を加えて大人の分を仕上げる。
- ②食べるときはこま切れ肉をフォークで小さくする。

- ◎だし汁はだしパック(無添加)+水250~300ccを使用してもOK。
- ◎大人の味付けを薄味にすれば、取り分けも簡単です。
- ◎食材は大きめに切って煮ると真ん中の味がしみていない部分を取り分けて使うことができます。