

9～11か月の離乳食 豆腐ハンバーグ

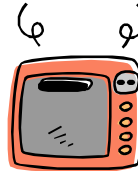
材料（大人2人+赤ちゃん分、10個分）

赤身豚ひき肉	100g
木綿豆腐	100g
たまねぎ	50g
塩	ひとつまみ
片栗粉	3g（小さじ1）
サラダ油（焼き用）	適量

①



玉ねぎをみじん切りにする



ラップをふんわりとかけ電子レンジ* (600w、3分程度) で加熱後、粗熱をとる

* 電子レンジは機種により加熱時間が異なるため、調節してください

②



豆腐はなめらかになるまでつぶす



③



つぶした豆腐、ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、塩をボウルに加える

④



なめらかになるまでよく混ぜる

⑤



全てがまとまったら、500円玉程度の大きさに成型する

⑥



フライパンを熱し油を薄く塗ったあと、弱火にしてからハンバーグをのせる。ふたをして、きつね色になるまで蒸し焼きにする

⑦



裏返したら、ふたをせず、同様にきつね色になるまで焼く

赤ちゃん用 1個
大人用 4～5個
味付けにケチャップをつけてもいいですね

