

1歳から大人まで 和風チキンミートローフ



※こども用は食べやすいようにカットしましょう

食品名	大人2人分	子ども1人分
鶏むねひき肉	120g	30g
玉ねぎ	40g	10g
さやいんげん	2, 3本	約1/2本
にんじん	20g	5g
パン粉	1/4カップ	大さじ1弱
みそ	小さじ1/2	少々
塩	少々	少々

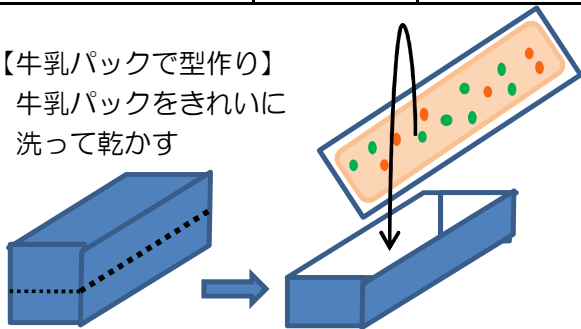
【準備】

- 玉ねぎをみじん切りにして耐熱性のお皿に広げ、ラップをかけて電子レンジで約2分加熱し、しんなりさせる
- 加熱した玉ねぎにパン粉を振り入れてよく混ぜ、冷ます
- さやいんげんは筋を取り、電子レンジで下茹でし、小口切り
- にんじんはスライスし、やわらかくゆでる 5mm角程度に切る

【作り方】

- ① 鶏ひき肉に塩を加えてこねる
パン粉を混ぜた玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、みそを加えてよく混ぜる
- ② 大きめのラップに①を乗せて棒状に軽く包み、牛乳パックの型に入れて上から押さえて四角い形にする
- ③ 電子レンジ600wで8分加熱し（途中で場所を入れ替える）冷めるまで置いておく

【牛乳パックで型作り】
牛乳パックをきれいに
洗って乾かす



牛乳パックを半分 肉だねを棒状にラップに包ん

型から出して切り分ける

【5、6か月離乳食に取り分ける食材】

- 玉ねぎ10g

【7、8か月離乳食に取り分ける食材】

- 進度に合わせて、鶏むねひき肉または鶏ささみひき肉8g

【9～11か月離乳食に取り分ける食材】

- みじん切りにして電子レンジで加熱した玉ねぎ10g
- 鶏むねひき肉10g

【1歳以上】

- 味付けは子ども用に合わせて控えめにしています。
- 自分でも食べやすいように一口大にカットしましょう。