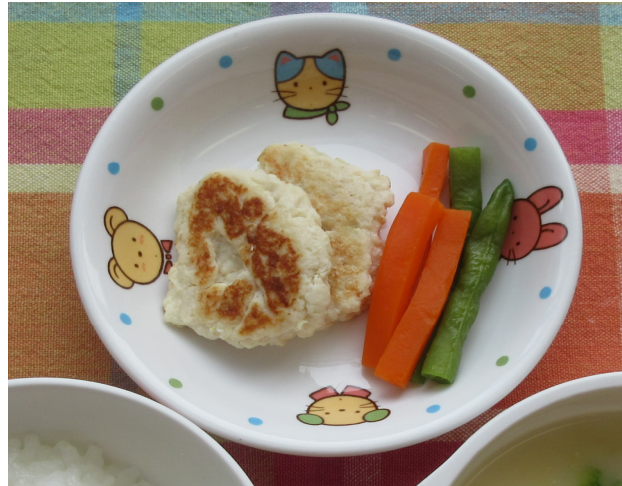


9～11か月の離乳食におすすめ

豆腐ハンバーグ



献立	食品名	可食量 1人分 (g)	作 り 方
豆腐ハンバーグ	絹ごし豆腐 鶏むねひき肉 玉ねぎ 片栗粉 みそ 水 油	20 10 10 小さじ1/4 ごく少量 みその倍量 少量	<p>① 豆腐をキッチンペーパーにはさんで、水切りする</p> <p>② ボウルに「取り分けポイントA」の鶏ひき肉と玉ねぎ、①を入れて混ぜ、片栗粉、みそを同量の水で溶いたもの（ティースプーンの上で混ぜるとやりやすい）も加えて混ぜる</p> <p>③ フライパンに薄く油を引き、②をティースプーンですくって丸く形付けて並べる 片面を焼いて裏返し、ふたをして中まで火を通す</p>