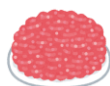


😊 豆腐入いやわらかハンバーグ 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵

* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。



【レシピ】

材料 (子ども1人分)	<ul style="list-style-type: none"> ・木綿豆腐 15g ・玉ねぎ 10g ・青菜 5g ・合いびき肉 30g A { <ul style="list-style-type: none"> パン粉 大さじ1 溶き卵 大さじ1/2 塩 少量 ・サラダ油 小さじ1/3 ・トマトケチャップ 小さじ1/2 ・かぼちゃ(皮なし) 15g
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 木綿豆腐は、ペーパータオルに包んでしばらく置く。玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで30秒くらい加熱する。 2. 青菜は、ゆでてみじん切る。 3. かぼちゃは1~1.5cmの角切りにし、耐熱容器に入れて水をふり、ラップをかけて電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。 4. ボウルに1、2、合いびき肉、Aを入れてよく混ぜて、3個の小判型にととのえる。 5. フライパンにサラダ油を熱し、4を入れて両面焼き、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。皿に盛り、ケチャップをかけて3のかぼちゃを添える。
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー : 150 kcal ・食塩相当量 : 0.3 g



🌀 ひき肉だけでなく豆腐や野菜などを入れるとふんわりと食べやすくなります。また、手づかみしやすい大きさにしましょう。多めに作ったらシチューや煮込みハンバーグにアレンジを。ほうれん草などの青菜は、ゆでてからラップに包んでフリージングしておくと便利です。