

★小松菜のカレー風味ハンバーグ

◇材料／2人分◇

A	・小松菜	・・・160g
	・鶏ひき肉	・・・120g
	・たまねぎ	・・・1/2 個
	・卵	・・・1/2 個
	・パン粉	・・・大さじ1
B	・カレー粉	・・・小さじ1
	・塩	・・・小さじ1/3
	・油	・・・小さじ1
	・にんじん	・・・40g
	・砂糖	・・・小さじ1
	・バター	・・・10g
	・水	・・・50ml

◇作り方◇

- ① 小松菜は熱湯でゆで、水気をしっかり絞り、細かく刻む。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 刻んだ小松菜とAをボールに入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を引き、小判型に丸めた③を焼く。
- ⑤ 小鍋に B を入れにんじんが軟らかくなるまで煮て、付け合せのにんじんグラッセを作る。



離乳食



5～6ヶ月

- ・小松菜(葉先)・・・10g

- ①小松菜の葉先を軟らかくゆでる。
- ②すり鉢などでなめらかにすりつぶす。
※スジが多ければ裏ごしして取り除く。

7～8ヶ月

- ・鶏ひき肉(ムネ)・・・10g
- ・小松菜(葉先)・・・10g
- ・たまねぎ・・・10g
- ・にんじん・・・10g
- ・だし汁・・・適量

- ①小松菜、たまねぎ、にんじんを5mm角に切る。
- ②材料を全て鍋に入れ、だし汁をひたひたに入れて、軟らかくなるまで煮る。
※食べづらければトロミをつける。

9～11ヶ月

- ・鶏ひき肉(ムネ)・・・15g
- ・小松菜(葉先)・・・15g
- ・たまねぎ・・・10g
- ・にんじん・・・10g
- ・だし汁・・・適量
- ・塩・・・少量
- ・カレー粉・・・少量

- ①小松菜、たまねぎ、にんじんを7～8mm角に切る。
- ②材料を全て鍋に入れ、軟らかくなるまで煮たら、塩とカレー粉を加える。
※食べづらければトロミをつける。