



ピーマンの肉詰め



◇材料／2人分◇

- ・鶏ひき肉(ムネ) . . . 120g
- ・ピーマン . . . 3個
- ・たまねぎ . . . 1/4個
- ・にんじん . . . 40g
- ・塩・こしょう . . . 少々
- ・卵 . . . 1/2個
- ・パン粉 . . . 大さじ3
- ・牛乳 . . . 大さじ1
- ・ケチャップ . . . 大さじ2
- ・ウスターソース . . . 小さじ2
- ・砂糖 . . . ひとつまみ
- ・油 . . . 小さじ2

◇作り方◇

- ① ピーマンは半分に切り種を除く。
- ② ひき肉にみじん切りにしたたまねぎとにんじん、塩・こしょう、卵、パン粉、牛乳を粘りが出るまでこねる。
- ③ ②のひき肉タネを①のピーマンにしっかり詰め、油を引いたフライパンでひき肉側から蓋をして焼く。
- ④ 表面に焼き色が付いたらひっくり返し、ピーマン側にも焼き色を付ける。
- ⑤ ケチャップ、ウスターソース、砂糖を混ぜ合わせたものを焼きあがった④にかける。



離乳食



5～6ヶ月

- ・にんじん . . . 10g
- ① 柔らかくゆでて、すり鉢でつぶす。

7～8ヶ月

- ・鶏ひき肉(ムネ) . . . 10g
 - ・ピーマン . . . 10g
 - ・たまねぎ . . . 10g
 - ・にんじん . . . 10g
- ① ピーマン、たまねぎ、にんじんを5mm角に切る。
② 材料を全て鍋に入れ、水をひたひたに入れて、柔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
 - ・ピーマン . . . 10g
 - ・たまねぎ . . . 10g
 - ・にんじん . . . 15g
 - ・ケチャップ . . . 少量
- ① ピーマン、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、柔らかくなるまで煮たら、ケチャップを加える。
※食べづらければトロミをつける。