

スコップ コロツケ

材料 (3~4人家族分)

じゃがいも 4~5個 (約400g)

たまねぎ 1/2個 (約100g)

豚ひき肉 100g

○牛乳 大さじ4 (60mL)

○顆粒コンソメ 小さじ1

○粉チーズ 大さじ2

●パン粉 大さじ8 (24g)

●油 大さじ1

所要時間
約25分

手づかみ
コロツケ

作り方

1. ジャガイモは皮をむいて芽を取り、1~1.5cm角に切り、水にさらす。
たまねぎは皮をむき、みじん切りにする。
※たまねぎの外側はレンジでは柔らかくならないため1歳頃は内側の柔らかい部分を使う。
2. 軽く水気を切ったジャガイモを耐熱ボウルに入れ、ふわりとラップをし、600wの電子レンジで6分加熱する。
硬い場合は1分ずつ様子を見ながら追加する。
3. 2とは別の耐熱皿にたまねぎ、豚ひき肉を入れ、ふわりとラップをし、600wの電子レンジで3分加熱する。
豚ひき肉に火が通っていない場合は30秒ずつ様子を見ながら追加する。
4. ジャガイモを熱いうちにフォークなどでつぶす。
5. たまねぎ、豚ひき肉、○を加え、混ぜ合わせたら、器に入れて平らにする。俵型に握ると手掴みで食べられます。
6. ●をよく混ぜ合わせる。
※サクサクした食感が苦手な場合、油は使用しない。
7. 6にラップをしないで、600wの電子レンジで30秒ずつ混ぜながらパン粉がきつね色になるまで加熱する。
4にかけて、お好みでソースをかけて完成。

おからとハムのサラダ

所要時間
約15分



材料 (3~4人家族分)

生おから 150g

きゅうり 1/2本

薄切りハム 4枚

かつお節 3.5g

牛乳 大さじ5 (75mL)

○マヨネーズ 大さじ4 (45g)

○練乳 大さじ1

または 砂糖大さじ1・1/3

作り方

1. おからとおからがしっとりするくらいの水を耐熱皿に入れてラップをせずに電子レンジ600wで5分加熱する。
(後で牛乳を加える時に水分量は加減ができます。)
2. きゅうりはいちよう切りして、塩をふっておく。
※ 1歳頃のいちよう切りは可能な限り薄くする。
1～2歳頃で生のきゅうりが食べられない場合やシャキシャキとした食感が苦手な場合、ふんわりラップをして電子レンジ600w 1分半加熱する。
3. ハムは5mm角に切る。
4. おからに牛乳を加えて混ぜる。
(パサパサする場合やベトベトになる場合は牛乳の量を加減してください。)
5. ボウルで○の調味料を混ぜ合わせ、そこにおから、水気をよく切ったきゅうり、ハム、かつお節を入れて混ぜたら完成。
(練乳や砂糖を入れなくてもおいしいです。薄く感じる場合は塩や醤油で味を調べてください。)

しあわせ バターにんじん

材料 (3~4人家族分)
にんじん 大1本 (約150g)
たらこ 1/2本 (約30g)
有塩バター 10g



所要時間
約15分

作り方

1. にんじんは皮をむいて、千切りにする。ラップをして電子レンジ600wで6分加熱する。
2. たらこは薄皮を除いてほぐす。
3. にんじんが冷めないうちに、たらこを散らしてバターを混ぜ合わせる。
4. ラップをして電子レンジ600wで2分程加熱したら完成。
(お好みで醤油を加えて味を調べてください。)

白菜とさけの和風サラダ

材料 (3~4人家族分)
白菜 3~4枚(約200g)
さけフレーク 30g



所要時間
約10分

作り方

1. 白菜は1cm角に切る。
※レンジで完全に柔らかくしきれないため1~2歳頃やシャキシャキした食感が苦手な場合は芯の部分を除く。
 2. 耐熱ボウルに入れてラップをして電子レンジ600wで5~6分加熱する。
 3. 粗熱が取れたら、水気を取る。
 4. さけフレークを混ぜて完成。
(お好みで、塩や醤油で味を調整してください。)
- 