

MENU

## ハンバーグ



お  
か  
ず

材料（作りやすい分量）

合いびき肉	100 g	米粉(または片栗粉)	大さじ 1
ひじき(乾)	2 g	塩、こしょう	少々
にんじん	20 g	油	少々
玉ねぎ	30 g		

### 作り方

1. ひじきは水で戻し、長いようなら短く切る。
2. にんじんはすりおろし、たまねぎはみじん切りにして、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
3. ボウルに1・2とひき肉、米粉、塩、こしょうを加えてよくこねる。
4. 4等分にし小判型に形を整え、油を熱したフライパンでこんがり両面を焼く。
5. 皿に盛りつけ、レタスとトマトを添える。

### MEMO

たまご・牛乳・小麦粉不使用のハンバーグです  
つなぎに豆腐やすりおろしじゃがいもを混ぜても食べやすくなります



栄養価（2個分）  
エネルギー 153 kcal  
塩分相当量 0.3 g



食物アレルギー対応

離乳食完了期

幼児食



## 材料（10個程度）

薄力粉（米粉）	170g
きな粉	30g
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	50g
牛乳（豆乳）	200cc



栄養価（1個分）  
エネルギー 106kcal  
塩分相当量 0.2g

## 作り方

1. プリンカップにホイルケースを入れておく。
2. 薄力粉、きな粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
3. 2に砂糖と牛乳を加えてさっくり混ぜる。
4. 1に入れて、蒸気の上がった蒸し器で12～13分間蒸す。

## MEMO

食物アレルギーがあるお子さんは、薄力粉のかわりに米粉、牛乳のかわりに豆乳を入れてもできます（卵不使用）  
つぶしバナナやさつまいもの角切りを入れたりしてアレンジもできます



手づかみ食に  
おすすめ



食物アレルギー対応

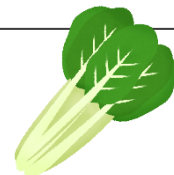


## 材料（10個分）

小松菜	100g	A	卵(水)	2個 (120ml)
薄力粉（米粉）	140g		砂糖	50g
ベーキングパウダー	大さじ 1		ヨーグルト	50g
			油	大さじ 2

## 作り方

1. プリンカップにホイルケースを入れておく。
2. 小松菜はよく洗い、ざく切りにする。
3. ミキサーまたはフードプロセッサーに2とAを入れて、攪拌する。
4. 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるい、2とさっくり混ぜる。
5. 1に入れて、蒸気の上上がった蒸し器で12～13分間蒸す。



栄養価（1個分）  
エネルギー 110 kcal  
塩分相当量 0.2g



手づかみ食に  
おすすめ



食物アレルギー対応

## MEMO

食物アレルギーがあるお子さんは、薄力粉のかわりに米粉、卵のかわりに水を入れてもできます  
小松菜のかわりにかぼちゃ・さつまいもなど野菜をかえてもOK

# MENU 野菜プリッツ



おやつ

幼児食



栄養価(1人分)  
エネルギー 72kcal  
塩分相当量 0.0g



手づかみ食に  
おすすめ



かみかみメニュー



食物アレルギー対応

## 材料 (作りやすい分量)

米粉	70g	オリーブオイル	大さじ2
おろしにんじん	25g	水	大さじ2
砂糖	25g	乾燥パセリ	適量
ベーキングパウダー	少々		

## 作り方

1. ボウルにオリーブオイルと砂糖を入れてよく混ぜる。
2. 1におろしにんじん、乾燥パセリを加え混ぜ、米粉、ベーキングパウダーを数回に分けて加え混ぜる。
3. 2に水を加えて練る。
4. 3の生地にラップをかけて30分程度冷蔵庫で寝かせる。
5. 4を厚さ5mm程度に伸ばし、ステーキ状に切り、170℃のオーブンで10～15分焼き、冷めたら8等分する。

## MEMO

小麦粉、卵、乳製品不使用のおやつです