

ポリ袋で簡単韓国風つくね



調理時間 20分

【1人分栄養量】

エネルギー：338kcal

たんぱく質：20.0g

脂質：19.3g

食塩相当量：1.2g

●野菜量：100g

【材料】2人分

玉ねぎ（みじん切り）…100 g

- | | | |
|---|---------|---------|
| A | 鶏ひき肉 | …200 g |
| | マヨネーズ | …大さじ1 |
| | 片栗粉 | …大さじ1 |
| | おろししょうが | …小さじ1/2 |
| | サラダ油 | …小さじ1 |
| B | ぼん酢しょうゆ | …小さじ2 |
| | コチュジャン | …小さじ2 |
| | 酒 | …大さじ1 |
| | みりん | …大さじ1 |
| | おろしにんにく | …小さじ1/3 |

【付け合わせ】

リーフレタス、ミニトマトなど

【作り方】

- ① みじん切り玉ねぎを電子レンジ（600w）で3分ラップをかけて加熱し、粗熱を取る。
- ② ポリ袋に①とAの材料を全て入れてよくこねる。
- ③ Bは合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②に切り込みを入れて、6等分に丸く絞り出して形をととのえ、両面こんがり焼く。
- ⑤ ④にBを加えて煮からめ、器に盛り付ける。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

玉ねぎペースト

材料

玉ねぎ(大人材料から取り分け)…20g だし汁…適量

つくり方

- 1 玉ねぎをだし汁で柔らかくなるまで煮る。
- 2 ペースト状にすりつぶし、だし汁で固さを調節する。

カミカミ期 9～11 か月頃

鶏だんご汁

材料

肉ダネ(大人②から取り分け)…20g 玉ねぎ…20g だし汁…100ml

しょうゆ…少量 水溶き片栗粉…少量

つくり方

- 1 鍋にだし汁を入れて玉ねぎを煮て、火が通ったら肉ダネを丸く小さく落とす。
- 2 しょうゆを数滴たらし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

*ゴックン期のレシピは、離乳食を始めて慣れてきたころのメニューです。

*はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳まで使いません。

*新しい食材は1種類ずつ、少量から増やしていきましょう。

モグモグ期 7～8 か月頃

鶏ひき肉入りお粥

材料

鶏ひき肉(大人材料から取り分け)…10g だし汁…適量
お粥…50～80g

つくり方

- 1 鶏ひき肉をだし汁で茹でて、お粥に混ぜる。

★初めてのお肉は鶏ささ身肉がおすすめ。後半から鶏むね肉や鶏ひき肉にも挑戦してみましょう。

パクパク期 12～18 か月頃

マヨ入りやわらかつくね

材料

つくね(大人④からとりわけ)…30g

つくり方

- 1 大人④のつくねを1cm角に切り、器に盛り付ける。

★玉ねぎを離乳食に取り分ける場合うす切りにして細かくしてから電子レンジにかけると辛みが和らぎます。

横手市おすすめレシピ集

