

● ハンバーグ ●

・大人用

材料（2人分）

・ハンバーグ

玉ねぎ 1/2 個
 合いびき肉 200g
 パン粉 大さじ3
 牛乳 大さじ2
 卵 1/2 個
 塩・こしょう 少々
 油 大さじ1

・付け合わせ

じゃがいも 1 個
 にんじん 40g
 ブロッコリー 60g
 塩・こしょう 少々
 バター 小さじ1

・ソース

〔ケチャップ大さじ2
 ソース 大さじ1〕

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして油小さじ1で炒め、冷ましておく。
- ② パン粉と牛乳を合わせておく。
- ③ 合いびき肉をボールに入れ、良くこねて①・②・卵・塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 1/4 に分け形を整える。フライパンに油小さじ2を熱して、両面焼く。
- ⑤ じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。小鍋に入れて水をひたひたに加え、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら残りの湯を捨てて、火にかけてながら鍋をゆすり、粉ふきにして塩・こしょうを振る。
- ⑥ にんじん・ブロッコリーは食べやすく切り、サッとゆでてバターで炒め、塩・こしょうを振る。
- ⑦ ハンバーグが焼けたら皿に取り、フライパンにケチャップとソースを加えひと煮立ちさせてハンバーグにかけ、⑤と⑥の付け合わせを添える。



合いびき肉を鶏ひき肉に代えたり、水切りした豆腐やおからなどを加えると味や食感に変化が出て、バリエーションも広がりますよ。

・かみかみ期（9～11 カ月頃）

材料（1人分）

大人用の味付け前のハンバーグ生地 20g
 じゃがいも ひとつかけ
 にんじん ひとつかけ
 ブロッコリー ひとつかけ
 水 1カップ
 ケチャップ 小さじ1

作り方

- ① こねた味付け前のハンバーグだねを二つに分け、丸める。
- ② じゃがいも・にんじん・ブロッコリーは1cm角に切る。
- ③ 鍋に水をいれ沸騰させる。①・②を入れてやわらかく煮る。
- ④ 指でつぶせるようになったらケチャップで味をつける。

・パクパク期（12～18 カ月頃）

材料（1人分）

大人用の味付け前のハンバーグ生地 30g
 大人用のハンバーグソース 少量
 ・付け合わせ
 じゃがいも 20g
 にんじん 10g
 ブロッコリー 10g

作り方

- ① こねた味付け前のハンバーグ生地の形を整え、大人用ハンバーグと一緒に焼く。
- ② じゃがいも・にんじん・ブロッコリーはステック状に切り、やわらかくゆでる。
- ③ ハンバーグに大人用のソースを少量かけ②の野菜を添える。

Check

ステック状に切ると、手づかみ食べの練習になりますよ。