



お問い合わせ：東淀川区役所 保健福祉課 子育て支援室 ☎4809-9854 協力 東淀川区子育て支援事業者連絡会

どんな秋をお過ごしですか？

木々の葉が色づき始め、季節は秋！「スポーツの秋」・「読書の秋」・・・色々な秋がありますね。今号は、夏の疲れが出る頃、そして『食欲の秋』にちなんだヘルシーでしかも簡単メニューをご紹介します。



おすすめメニュー



豆腐ハンバーグ（約4人分）

材料

ひき肉・・・300g（合びき肉・鶏ひき肉・豚ひき肉、肉はお好みで）
豆腐・・・1丁（300gくらい）（木綿・絹はお好みで）
玉ねぎ・・・中1/2個
パン粉・・・大さじ3
卵黄・・・1個（後期食からつなぎで使用）
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
酒・・・大さじ2



作り方

- ① 豆腐は水気を切っておきます。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、炒めて、粗熱を取っておく。
- ③ ボウルにひき肉、①と②とパン粉・卵黄・塩・こしょうを入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ 4等分に分け、楕円形に成形して空気を抜く。
- ⑤ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、④を焼く。焼き色がついたら裏返し、酒を回し入れ、蓋をして4～5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 真ん中あたりから、肉汁が出てきたら中まで火が通っているので、火から下ろして、器に盛りつける。
- ⑦ 大根おろしと大葉をちらして、ポン酢をかけて、完成です。（あっさり）

色々なきのこをさっと炒め、水・酒・砂糖・しょうゆで調味し、とろみをつける。（季節）

⑥の焼いたフライパンに酒・ケチャップ・ウスターソースを煮立たせる。（こってり）

ソースは色々なバージョンでお好みに合わせて、お楽しみください。

初期（5～6カ月） 豆腐のくず煮	中期（7～8カ月） 豆腐とミンチのくず煮	後期（9～10カ月） 豆腐ハンバーグ*のトマト煮	完了期（12カ月～） 豆腐ハンバーグ （手づまみ食べ）

離乳期の赤ちゃんをお持ちのお母さん！！大人の夕食メニューからお子さんの月齢にあったアレンジ離乳食の1品を作ってみませんか？

