

離乳食クッキングレシピ

おとなの料理から取り分けて作る「取り分け離乳食」にチャレンジ！

【おとなの料理】：包まないワンパン焼売

〇材料（2人分）

鶏ひき肉・・・200g
木綿豆腐・・・100g（約半丁）
おろしにんにく・・・2g
おろししょうが・・・2g
玉ねぎ・・・20g
にんじん・・・20g
キャベツ・・・20g
レタス・・・60g
みりん・・・小さじ4
塩・・・少々
濃口醤油・・・小さじ4
ごま油・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ3
焼売の皮・・・適当
クッキングシート・・・1枚

A

（シュウマイの皮は餃子の皮でもOKです）



◇作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーにくるみ、水気を切っておく。にんにくと、しょうがはすりおろしておく。
2. 玉ねぎ、にんじん、キャベツはみじん切りにする。
3. ボウルにひき肉、①、②と、Aを入れよく練る。
4. フライパンに水（分量外）を薄くしき、その上にクッキングシート、さらにその上にシュウマイの皮をしき、皮の上にスプーンで③を適量な量のせていく。
5. ④の上にまたシュウマイの皮をのせ、隙間にレタスを敷き詰めて、火をつける。
6. 中火で10～15分ほど蒸し、中まで火が通ったら完成。

【離乳食】だしのとり方いろいろ

かつお節と昆布からとると
いい風味が出て
美味しさがUPします。



かつお節と昆布のだしパックは
手軽に使えるのがいいところ◎
無調味・無添加のものを
選んでくださいね。

*さば節のものは選ばないようにしましょう

ベビーフードの粉末だしは
和風だしやコンソメなど
色々な風味を選べます。

使う時は、味が濃くならないよう
分量より薄めることをおすすめします。

