

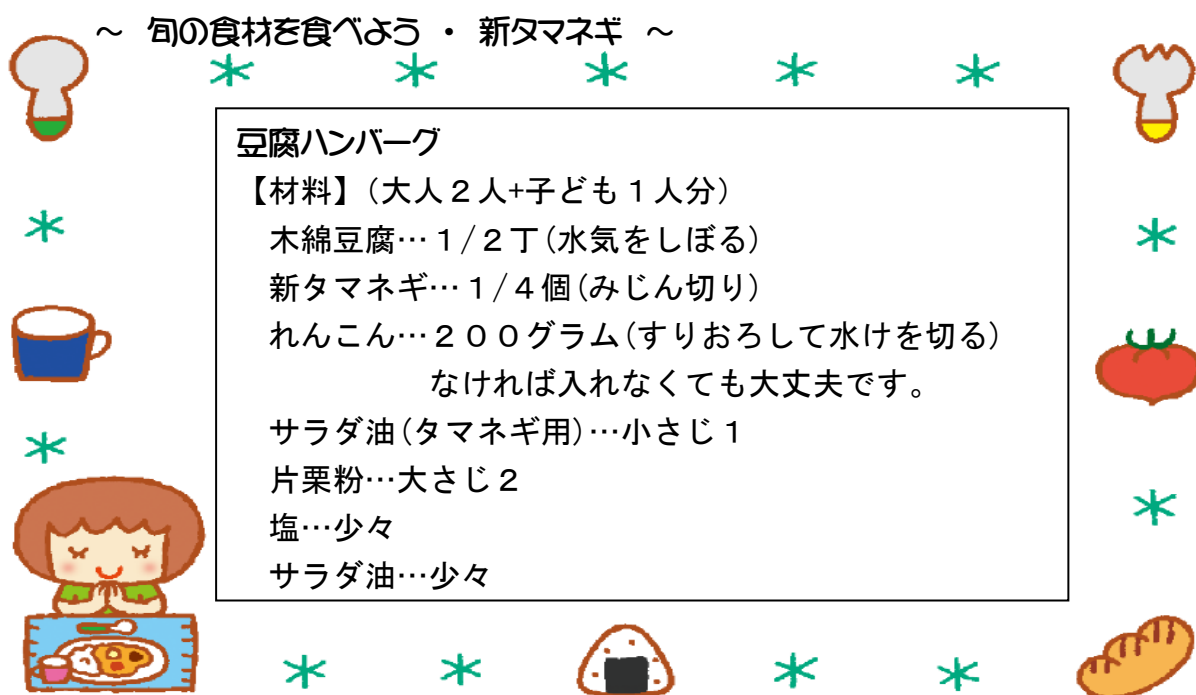
赤ちゃんは料理する時の音や匂い、料理してくれる人の声掛けなどを通して、目や耳、鼻などの自分の体を使って、たくさんのかんたんのことを学んでいます。

“食べるのが楽しいと感じる心を作ること。”

家庭でもそんな食卓を作るように心がけてみると良いですね。

今回は、旬の食材を使ったメニューを紹介します。活用してみてください。

～ 旬の食材を食べよう・新タマネギ ～



**豆腐ハンバーグ**

【材料】(大人2人+子ども1人分)

- 木綿豆腐…1/2丁(水気をしぼる)
- 新タマネギ…1/4個(みじん切り)
- れんこん…200グラム(すりおろして水けを切る)  
なければ入れなくても大丈夫です。
- サラダ油(タマネギ用)…小さじ1
- 片栗粉…大さじ2
- 塩…少々
- サラダ油…少々

### 【作り方】

1. フライパンにサラダ油を熱し、新タマネギを炒めて冷ましておきます。
2. 1をボウルに移し、豆腐、れんこん、片栗粉、塩を混ぜ合わせて小判形に成形してください。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2の両面を焼き色がつくまで焼き、中まで火を通します。
4. お好みでケチャップを掛けたり、ブロッコリーを添えても。



お肉を使わなくても  
OK(^o^)/