

<豆腐ハンバーグ>



【材料】（大人2人分）

豆腐	…	1/2丁
ひき肉	…	70g
玉ねぎ	…	1/4個
卵	…	1/2個
パン粉	…	適量
油	…	適量
ケチャップ	…	適量

【作り方】

- ①豆腐はゆで、キッチンペーパーで水気を絞る。
- ②玉ねぎはみじん切りにして炒める。
- ③豆腐・ひき肉・玉ねぎ・卵を混ぜ、パン粉を混ぜ合わせる。
- ④適当な大きさに整え、少量の油をひいたフライパンで表面を焼く。

後期以降は
手づかみ食べしやすいもので
自分で食べる楽しさを体験
させてあげましょう。
大きさは丸飲みできないくらいの
サイズが良いです。
小判形やスティック型など
かたちもアレンジできます。

豆腐のすり流し（初期）

（【材料】+だし汁、水溶き片栗粉）
①から豆腐（20g）を取り出し、すりつぶす。
だし汁（20ml）でのばして、鍋であたため、
水溶き片栗粉（少々）で
とろみをつける。



あんかけ湯豆腐（中期）

（【材料】+だし汁、醤油、水溶き片栗粉）
①から豆腐（30g）を取り出し、形を崩して
おく。刻んだ玉ねぎ（10g）をだし汁（適量）で
やわらかくなるまで煮る。醤油（1～2滴）を
加え、水溶き片栗粉（少々）でとろみをつけて
あんかけを作り、豆腐にかける。



豆腐ハンバーグ（後期）

③でこども用に500円玉くらいの大きさに
整えて焼く（計50g程度）。



豆腐ハンバーグ（完了期）

後期と同じ。