

つくね焼き



<材料> 離乳後期（9～11か月頃）
1人分

鶏ひき肉	15g
玉ねぎ	15g
片栗粉	適量
油	適量

（作り方）

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、やわらかくなるまで茹でて冷ましておく。
- ② ①と鶏ひき肉・片栗粉を混ぜ、一口大に丸める。
- ③ フライパンに油をひき、火が通るまで両面焼く。

※ ②の生地をかつおだしで煮ると、離乳食中期でも食べることが出来ます。