



かわいい♪型抜きミルクハンバーグ

材料(一人分).....

鶏ひき肉	15g
豆腐	15g
にんじん	5g
ほうれん草	5g
塩	少々
片栗粉	少々
油	小さじ1/2
水	40mL
ステップキューブ	1個

作り方.....

- ①豆腐は軽く水切りしておく。にんじん、ほうれん草は柔らかく茹で、細かく刻む。
- ②ボウルに①と鶏ひき肉を入れ、よく混ぜる。
- ③②に塩を加え、さらによく混ぜる。タネがゆるい場合は片栗粉を加え調節する。
- ④タネを約1cmの厚さにのばし、好みの形の型でくりぬく。
- ⑤熱したフライパンに油を引き、ハンバーグを両面焼く。
- ⑥小鍋に水とミルクキューブを入れ、軽く煮詰めてミルクソースを作る。
- ⑦お皿にハンバーグをのせ、上からミルクソースをかけてできあがり♪



レシピポイント.....

お子様の好きな形で作って、お食事がより楽しい♪ミルクとお肉の相性も◎！
お子様が苦手な野菜も、細かく刻んで混ぜるので、パクパク食べられます！

