

混ぜて焼くだけ！簡単ハンバーグ

はんぺんバーグ



- ・ 油 適宜
 - ・ はんぺん 1枚(110g程度)
 - ・ ツナ缶 1缶(80g程度)
 - ・ ジャが芋 大1個
- (A) {
- ・ マヨネーズ 大さじ1
 - ・ 青のり 大さじ1/2
 - ・ 食塩 ひとつまみ

【作り方】

ボウルにはんぺんを入れて手でつぶす。

油切りをしたツナと、すりおろしたじゃが芋を加える。

(A)の調味料を加えて全体をよく混ぜ合わせたら、一口大に成形する。

フライパンに油を熱し、弱火～中火で両面を焼く。

- ・ 柔らかいので、離乳食を完了したばかりの乳児にも食べやすいですね。
- ・ 青のりの風味が食欲をそそります。

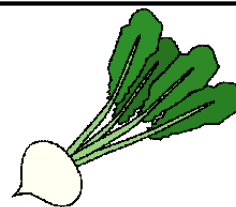
かぶのベーコンサラダ

【材料】 大人2人分、こども1人分

- ・ かぶ(根) 3株
- ・ 食塩 小さじ1/3
- ・ かぶ(葉) 3株分
- ・ ベーコン 1枚
- ・ 酢 大さじ2/3

ベーコンの旨みが
ドレッシングの代わりになります

あともう1品...
という時に



【作り方】

かぶの根は皮をむいて薄いイチョウ切りにし、食塩をまぶして水気が出たらかたく絞る。かぶの葉は細かく刻んで軽く茹で水気を絞り、と混ぜ合わせる。

ベーコンを細切りにし、フライパンで弱火で炒める。脂が出たら酢を加え、にかけて全体を混ぜ合わせる。