

レバーとひじきの豆腐ハンバーグ

【4個分（1人分）】

（材料）

鶏レバー	30g
豚ひき肉	80g
豆腐	100g
玉ねぎ	20g
乾燥ひじき	3g
小麦粉	大さじ2/3
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ顆粒	2g
サラダ油	大さじ2/3
ケチャップ	適量



（作り方）

- ① 乾燥ひじきはたっぷりの水（または、ぬるま湯）に浸しもどす。水気をしっかりきり、みじん切りにする。
- ② 豆腐は水切りする。
- ③ 鶏レバーは小さめに切り、流水に付け血抜きをする。
- ④ 血抜きした鶏レバーを3分ほど茹でみじん切りにする。
- ⑤ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑥ ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたレバー、玉ねぎ、ひじき、豆腐を入れよく混ぜる。
⇒「後期」「完了期」の分を取り出す。
- ⑦ ⑥に小麦粉、塩、こしょう、コンソメ顆粒を加え、粘りがでるまでよく混ぜる。4等分に分け、小判型に丸め、フライパンで焼いていく。焦げ目がついたら、蓋をして中まで火を通す。
- ⑧ お好みでケチャップなどをつけて完成。

【とりわけ離乳食】（こども1人分）

◆後期（9～11カ月頃）

（作り方）

- ① 調味料を入れる前に1個分の1/3量をとって、小麦粉少々、濃口醤油を2～3滴（2.5ccスプーンの1/3量）を入れ、混ぜ合わせる。
- ② 丸めてフライパンで焼き、一口大に切る。



◆完了期（12～18カ月頃）

（作り方）

- ① 調味料を入れる前に1個分の1/2量をとって、小麦粉少々、濃口醤油2.5ccスプーンの1/8量を入れ、混ぜ合わせる。
- ② 丸めてフライパンで焼く。
- ③ ケチャップを少々かける。

