

# ぱくぱくレシピ | 1歳半ごろ～

ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲッティサラダ かぼちゃのコロコロ

## ★豆腐ハンバーグ

ミニサイズ 10 個分

### 材料

・ 合い挽きミンチ	200g
・ 豆腐	100g
・ 野菜	100g
・ パン粉	大さじ 5
・ 牛乳	大さじ 3
・ 卵	1 個
・ ケチャップ	大さじ 1



- ①野菜をみじん切りする。(たまねぎ・にんじん・白菜・大根など)
- ②ポリ袋に材料すべてを入れ、しっかり揉む。
- ③10 等分に分け、丸め、フライパンで蓋をして蒸し焼きにする。



- ・ゆるいタネなので、丸めにくかったらスプーンで落として焼いても良いです。
- ・焼いていると豆腐の水分が染み出てくるので、水を入れなくても蒸し焼きになります。
- ・野菜はその時家にあるものを。ブロッコリーやコーンなどもオススメです。

## ★スパゲッティサラダ 大人2人、子ども1人分程度

### 材料

・スパゲッティ	1束 (100g)
・きゅうり	1 本
・ツナ(油漬)	1缶
・ゆで卵	1個
・マヨネーズ	大さじ2
・合わせ酢	大さじ1

- ①スパゲッティの麺を半分に折り、時間より1分多く茹で、水にとる。
- ②茹でている間に、きゅうりを千切りにする。スライサーがあれば使うと簡単。
- ③ボールにツナの油を切って入れ、①を入れて和える。その他の材料も加え、ゆで卵をつぶしながら、よく和える。

- ・1歳半ごろは、きゅうりは水切りしない方が軟らかく食べやすいです。
- ・ポリ袋で和えれば、ゆで卵をつぶすなど、一緒にクッキングも出来ます！

### ★かぼちゃのコロコロ 大人2人、子ども1人分程度

#### 材料

- ・かぼちゃ 1/4個 (200g)
- ・塩 少量
- ・バター 小さじ1



- ①ワタと種を取り除き、1～2cm角に切る。
- ②水でぬらして、ラップに包み、3分程度電子レンジで加熱する。箸や楊枝を差し、中まで軟らかくならないければ、追加で1分加熱する。
- ③下準備したかぼちゃが熱いうちに、塩とバターを入れ和える。

### ★大人向け簡単アレンジ！

- ・豆腐ハンバーグにはウスターソースやケチャップをかけると、味ははっきりしておいしくいただけます
- ・スパゲッティサラダは、マスタードや辛子をほんの少し入れると味がしまります。合わせ酢をごまドレッシングにしても美味しいです。
- ・かぼちゃのコロコロはハチミツを少したらずと味の深みが増します。

1歳半ごろはまだまだ味つけは大人の半分程度がちょうど良い時期ですが、家族のみんなと同じ見た目のものを食べたがる時期です。共食の楽しさを学ぶ時期でもあります。最後にちょい足しするだけで、大人もおいしく、そして手間も少ない献立で、家族で楽しく食卓を囲んで食事を出来ると良いですね♪

