RECIPE

揚げないコロッケ

揚げないコロッケの材料を使っての離乳食の作り方

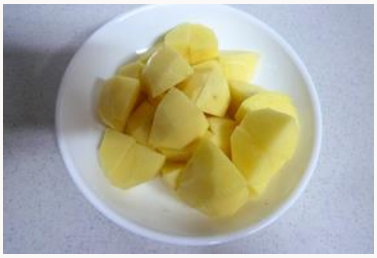
材料

- じゃがいも：中３～４コ（約300グラム）
- 玉ねぎ：1/2コ
- 人参：20グラム
- 小麦粉（つなぎ程度）

- トッピング
  9～11ヶ月：青のり、とろろ昆布（細かくほぐしたもの）
  12ヶ月～：パン粉（細目）、塩ひとつまみ

01

じゃがいもの皮をむき
一口大に切る。



02

人参のみじん切り

03

玉ねぎのみじん切り

04

材料を鍋に入れて、水１/３
カップを入れ火にかける。

蓋をして中火で約１分、湯気が
出たら弱火にして約12分煮る。

05

じゃがいもがやわらかく
なったら、 小麦粉適量
（つなぎ程度）を入れて、
マッシャー等でつぶす。

大人用は、お好みで

＊ひき肉
（火を通したもの）

＊トッピング
コーンの缶詰（水切り）

＊塩コショウなど、

味を調えてくださいね

＊＊＊ここまで作ったら、お子様の月齢に応じて、取り分けて調理します＊＊＊

7～8ヶ月

01

つぶした物を少量取り分け、
水を適量入れて火にかける。

02

クリーム状になれば完成です。

７～８ヶ月の離乳食完成

9～11ヶ月

01

丸めたものに、青のりをまぶす。

02

丸めたものに、とろろをまぶす。

９～11ヶ月用の離乳食完成

１２ヶ月～１歳半用

01

細目のパン粉を火にかける。

02

色がついたら火からおろす。

03

塩 ひとつまみ をたし、
丸めたものにパン粉を付ける。

12ヶ月～１歳半用の完成

社会福祉法人 成光苑

子育て支援 YouTube チャンネルはこちら→