



【離乳食】後期（9～11か月頃）

じゃがいもの おやき



他のレシピは
こちらから



【材料】

じゃがいも	30g
キャベツ	10g
にんじん	5g
豚ひき肉	10g
かつおパック	適量
サラダ油	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは茹でて熱いうちにつぶす。
- ② キャベツとにんじんは茹でる。キャベツは刻み、にんじんはフォークでつぶす。
- ③ ひき肉は電子レンジで20秒程度加熱する。
- ④ かつおパックは袋ごとみ、細かくする。
- ⑤ すべての材料を混ぜ、持ちやすい大きさの小判型にする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、両面に色がつくまで焼く。