

# 大人からの取り分けメニュー <里芋コロッケ編>



## ◆材料 (大人2人分)

里芋 (冷凍)	350g
ツナ水煮缶	80g
玉ねぎ	100g
サラダ油	大さじ1/2
芽ひじき (乾燥)	2g
塩・こしょう	少々
*小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油・・・各適量	
*付け合わせ	
きゃべつ、ミニトマト	
ブロッコリー、ソース	

## ◆作り方

- ① 芽ひじきは戻しておき、芽ひじき、玉ねぎはみじん切りにする。里芋は表示通りに解凍して、ボールに入れて潰しておく。
- ② 耐熱皿に玉ねぎを入れ、サラダ油をまぶし、レンジに2分かける。
- ③ ②と芽ひじきとツナを里芋のボールに入れて混ぜ、塩・こしょうで味付ける。8~10個くらいに分けて丸めて冷ましておく。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて、170℃で揚げる。
- ⑤ 付け合わせを用意し、コロッケを盛り付ける。お好みでソースをかける。

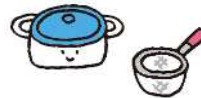


取り分けしてみましょう!



## 初期(5~6カ月) 野菜煮

- 付け合わせのきゃべつとブロッコリー、玉ねぎをみじん切りにしだし汁で軟らかくなるまで煮て、すり潰す。
- ★ 初期で使える豆腐や白身魚を一緒に入れても。



## 中期(7~8カ月) 里芋とツナの煮もの

- みじん切りの野菜とツナを、だし汁で軟らかくなるまで煮る。潰した里芋を合わせ、だし汁で固さを調整する。しょうゆを風味付け程度にたらしてもよい。
- ★ 鶏ささみやむね肉を刻んだものでも。



## 後期(9~11カ月) 里芋とツナのおやき・野菜スープ

- 芽ひじき、玉ねぎ、ツナをだしで軟らかく煮ておく。汁気を切って、潰した里芋に混ぜ、小さく平らに丸める。小麦粉を薄くつけ、フライパンに油を少々入れて、両面を焼く。
- 大人メニューの付け合わせの野菜を小さく切り、だし汁か水で煮て野菜スープを作る。

