

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。

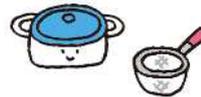


取り分けしてみましょう!



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。

