

フシコロッセ



<材料> 離乳食中期～後期 1人分

ひき肉 15g

じゃがいも 15g

(作り方)

- ① ひき肉は火が通るまで茹でて、ほぐす。
- ② じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまで茹でて、潰す。
- ③ 茹でたひき肉とじゃが芋を混ぜ合わせ、丸める。

※中期は、鶏ひき肉を使用しましょう。

※後期は、豚ひき肉や牛ひき肉を使用しても良いです。

また、ひき肉の代わりにレバーを使うと鉄分が補えるのでおすすめです！