

おいしい☆レシピ。

離乳食 カミカミ期

さばバーグ

2026.7 No.337

あまき子育て支援センター TEL428-7830

材料

- ・ サバ水煮缶… 1缶
- ・ パン粉… 半カップ弱
- ・ 豆腐 …… サバと同量
- ・ かつお節… 1袋
- ・ 卵 …… 1個
- ・ ひじき …… 適量

① 豆腐の水切りと、ひじきを戻しておく。

② ボウルに材料を全て入れてよく混ぜる。

③ ②を成形してフライパンに並べ、蓋をして弱火～中火で、
両面焼き色がつくまで焼く。

(※テフロン加工のフライパンなら、油をひかなくてもOK!)

