

★1歳からのオススメおやつ★

手作りウインナー

材料 《作りやすい分量》

鶏ひき肉	… 100g
人参	… 20g
玉ねぎ	… 20g
木綿豆腐	… 50g
片栗粉	… 大さじ2
塩	… 少々



作り方

- ① 人参・玉ねぎは柔らかく茹でてからみじん切りにする。
- ② 袋に①と残りの材料を入れる。
- ③ 粘り気がでるまで、袋の上からよく練ってまぜあわせる。
- ④ ③の袋のはしを絞り出せるくらいの大きさに切る。
- ⑤ ラップの上に④を適当な大きさに絞り出し、空気を抜きながら両端をしっかりとねじる。
- ⑥ 鍋に湯を沸騰させ、⑤を入れて5分間茹でたらできあがり。

