

人参とりんごのおろし煮

(1人分)

【材 料】

人参
りんご
水

作り方

- 20g ① 人参は薄く輪切りにし、軟らかく茹でて裏漉しする。
10g ② 小鍋に①とすりおろしたりんご、水少々加えてひと煮する。
少々

ブロッコリーと豆腐のトロトロ

(1人分)

【材 料】

ブロッコリー(花蕾) 10g
絹豆腐 20g
だし汁 大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房を熱湯で軟らかく茹で、花蕾だけを包丁でそぎとり、すり鉢ですりつぶす。
② 豆腐は裏漉すか、すり鉢ですりつぶす。
③ 鍋にだし汁と①②を入れ、弱火で煮てトロトロにする。



(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)

《 7～8ヶ月頃 》

豆腐としらすのやわらか煮

(1人分)

【材 料】

絹豆腐 30g
しらす干し(軟) 10g
人参 5g
ブロッコリー(花蕾) 10g
だし汁 大さじ2
水溶き片栗粉 少々

作り方

- ① しらす干しは熱湯で茹で、水気を切ってみじん切りにする。
② 豆腐は5mm角くらいに切る。
③ 人参、ブロッコリーの小房は軟らかく茹でて、ブロッコリーの花蕾と人参をみじん切りにする。
④ 小鍋に①②③とだし汁を入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)

鶏とじゃが芋の煮物

(1人分)

【材 料】

じゃが芋 30g
人参 10g
鶏ささみひき肉 10g
だし汁 大さじ3
水溶き片栗粉 少々

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき5mm角切り、人参は皮をむきみじん切りにする。
② 小鍋にだし汁を入れ火にかけ、鶏ひき肉をほぐしながらしっかり火を通し、①のじゃが芋と人参を加えてやわらかくなるまで煮る。
煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。



(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)

《 9～11ヶ月頃 》

鮭とブロッコリーのクリーム煮

(1人分)

【材 料】

生鮭 1/4切れ(20g)
ブロッコリー 小房(20g)
玉ねぎ 10g
大根 20g
だし汁 大さじ3
豆乳 大さじ3
水溶き片栗粉 少々

作り方

- ① 生鮭はさつと茹でて皮と骨を除き細かくほぐしておく。
② ブロッコリーは軟らかく茹でてみじん切りにする。
③ 玉ねぎはみじん切りにする。
④ 大根は皮をむき、7～8mm角くらいに切る。
⑤ 小鍋にだし汁と③の玉ねぎ④の大根を入れ軟らかくなるまで煮て①の鮭と②のブロッコリー、豆乳を加え弱火でひと煮して水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。
(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)

鶏ひき肉のポテトバーグ

(1人分)

【材 料】

じゃが芋 50g
鶏ひき肉 15g
人参 10g
サラダ油 少々

作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて軟らかく茹でてつぶしておく。
② 人参はみじん切りにする。
③ フライパンで鶏ひき肉をほぐしながら②の人参と一緒に火を通す。
④ ①に③を混ぜ込み、小判型にまとめる。
⑤ フライパンにサラダ油を薄く敷き、④の両面に少し焦げ色がつくまで弱火で軽く焼く。
(食べやすい大きさに切って与える)

