

かみもぐ教室

レシピ集 (R4)

7か月頃から

和風ミネストローネ



< 材 料 >

- ・昆布・・・1枚(2cm)
- ・水・・・200cc
- ・玉ねぎ・・・20g
- ・かぼちゃ・・・20g
- ・にんじん・・・10g
- ・トマト・・・40g
- ・ささみ・・・10g

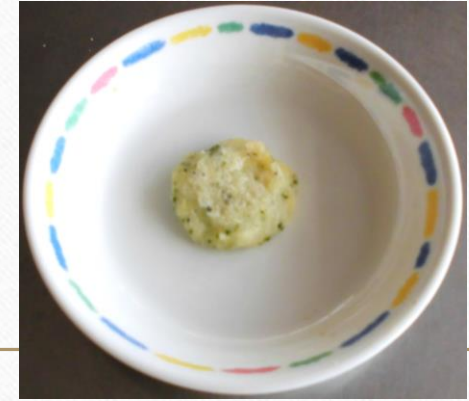
多めに作って、残った分は、
小分けにしてフリージングする

< 作り方 >

- ① 玉ねぎは皮をとり、みじん切りにする。
- ② かぼちゃは皮と種をとり、小さいサイコロに切る。
- ③ にんじんは、小さいサイコロに切る。
- ④ トマトは湯むきして、皮と種をとり、みじん切りにする。
- ⑤ ささみは筋をとって冷凍し、すりおろす。
- ⑥ 鍋に水、昆布、①～④を入れて火にかける。
- ⑦ 沸騰直前に昆布を取り出し、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑧ 具材が煮えたら⑤を入れて、ひと煮する。

9か月頃から

しらすチーズおやき



< 材 料 >

- じゃがいも 50g
- しらす干し 3g
- スライスチーズ . . . 5g
- 青のり ごくわずか

< 作り方 >

- ① じゃがいもは皮をとり、ゆでてつぶす。
(電子レンジで加熱しても良い)
- ② しらす干しは、小さく切る。
- ③ スライスチーズは、小さく切る。
- ④ ボウルに①～③と青のりを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 手で持ちやすい大きさに分け、弱火にかけたフライパンで焼く。

7か月頃から

ミルクスープ



< 材 料 >

- なす・・・・・・・・5g
- かぼちゃ・・・・10g
- だし汁・・・・50ml
- ミルク・・・・50ml
- みそ・・・・少々

< 作り方 >

- ① なすは、皮とへたをとり、小さく切る。
- ② かぼちゃは皮と種をとり、7mmくらいの角切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①、②を入れて煮る。
- ④ やわらかくなったらミルクを入れて弱火にし、みそを入れて溶かす。

9か月頃から

レバーチーズお焼き



< 材 料 >

- かぼちゃ・・・・・・・・・・20g
- スライスチーズ・・・・5g
- レバー野菜(粉末)・・5g
- 片栗粉・・・・・・・・・・適量
- 油・・・・・・・・・・少々

< 作り方 >

- ① かぼちゃは、種と皮をとり、小さく切る。
- ② 耐熱皿に①を入れて、電子レンジで加熱する。
- ③ スライスチーズは、小さく切る。
- ④ ボウルに②を入れてつぶし、③、レバー野菜を入れて混ぜ合わせ、片栗粉を入れて食べやすい大きさに成形する。
- ⑤ フライパンに薄く油を敷き、④を焼く。

7か月頃から

さつまいもとりんご煮



< 作り方 >

< 材 料 >

- さつまいも 30 g
- りんご 20 g
- だし汁 適量
- しょう油 少々
- みりん 少々

- ① さつまいもは皮をとり、小さいサイコロに切る。水にさらして水けをきる。
- ② りんごは皮と芯をとり、小さいサイコロ状に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①、②を入れて煮る。
- ④ やわらかくなったら、しょうゆとみりんでほんのり味をつける。

9か月頃から

豆腐とツナのおやき



< 材 料 >

- 豆腐・・・・・・・・・・50g
- にんじん・・・・・・・・10g
- ツナ水煮缶・・・・・・・・10g
- 小松菜の葉先・・・・2g
- 乾燥ひじき・・・・1つまみ
- 米粉・・・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・・・・・・少々

< 作り方 >

- ① 豆腐は、さっとゆでてつぶす。
- ② にんじんは、皮をとってすりおろす。
- ③ ツナ缶は、水けをきり、ほぐす。
- ④ 小松菜は、みじん切りにする。
- ⑤ 乾燥ひじきは、水につけてもどし、みじん切りにする。
- ⑥ ボウルに①～⑤と米粉を入れて混ぜ合わせ、好みの固さにする。
- ⑦ 手で食べやすい大きさに成形する。
- ⑧ フライパンに薄く油をひいて、⑦を両面焼く。

7か月頃から

うどんのくたくた煮



< 材 料 >

- ゆでうどん・・・10g
- かぼちゃ・・・5g
- さつまいも・・・5g
- 大根・・・5g
- にんじん・・・5g
- 小松菜の葉・・・少々
- だし汁・・・30cc
- しょうゆ・・・少々

< 作り方 >

- ① ゆでうどんは、小さく切る。
- ② かぼちゃは種とわたと皮をとり、小さく切る。
- ③ さつまいもは皮をとり、小さく切る。
- ④ 大根、にんじんは皮をとり、小さく切る。
- ⑤ 小松菜は、葉先を小さく切る。
- ⑥ 鍋にだし汁を入れて熱し、①②③④を入れて煮る。
トロトロになったら⑤としょうゆを入れ少し煮る。

9か月頃から

みそ風味おやき



< 材 料 >

- ジャがいも・・・30g
- にんじん・・・5g
- 乾燥ひじき・・・少々
- しらす・・・5g
- みそ・・・ほんの少し
- 米粉・・・適宜
- 油・・・少々

< 作り方 >

- ① ジャがいもは皮をとり、ゆでてつぶす。
- ② にんじんは、皮をとってすりおろす。
- ③ 乾燥ひじきは、水でもどし、みじん切りにする。
- ④ ボウルに①～③、しらすとみそと米粉を入れて混ぜ合わせ、好みの固さにする。
- ⑤ 手で食べやすい大きさに成形する。
- ⑥ フライパンに薄く油をひいて、⑤を両面焼く。

7か月頃から

納豆のおろし煮



< 作り方 >

< 材 料 >

- 大根・・・・・・・・・・20g
- にんじん・・・・・・・・10g
- 豆腐・・・・・・・・・・10g
- ほうれん草の葉先・・少々
- ひきわり納豆・・・・10g
- だし汁・・・・・・・・・・30cc
- みそ・・・・・・・・・・少々

- ① 大根は、皮をとり、すりおろす。
- ② にんじんは皮をとり、小さい角切りにする。
- ③ 豆腐は、小さく角切りにする。
- ④ ほうれん草の葉先は、塩少々を入れた鍋でゆで、冷水にさらす。水けを絞り、みじん切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて熱し、①、②、③、ひきわり納豆を入れて煮る。具材に火が通ったら、④を加え、みそを溶き入れ、ひと煮たちさせる。

9か月頃から

さつまいもとツナのおやき



< 材 料 >

- さつまいも・・・20g
- ツナ水煮缶・・・5g
- 米粉・・・・・・適量
- 油・・・・・・少々

< 作り方 >

- ① さつまいもは皮をとり、小さい角切りにし、水にさらす。
- ② ①を電子レンジ600W1分くらい加熱する。
- ③ ツナは、水けをきる。
- ④ ボウルに②、③、米粉を入れて混ぜ合わせ、好みの固さにする。
- ⑤ 手で食べやすい大きさに成形する。
- ⑥ フライパンに薄く油をひいて、⑤を両面焼く。