

かみもぐ教室

---

レシピ集 (R5)

7か月頃から

# かぼちゃのそぼろ煮



## < 材 料 >

- かぼちゃ・・・10g
- ささみ・・・5g
- にんじん・・・5g
- 小松菜の葉先・・・少々
- だし汁・・・適量
- しょうゆ・・・少々
- みりん・・・少々

## < 作り方 >

- ① かぼちゃは皮と種をとり、小さいサイコロ切る。
- ② ささみは筋をとり、冷凍したものをすりおろす。
- ③ にんじんは皮をむき、7mmくらいの角切りにする。
- ④ 小松菜は葉先をみじん切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①～④を入れて煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったらしょうゆとみりんを入れ、火をとめる。

9か月頃から

# 納豆おやき



## < 材料 >

- ゆでうどん・・・10g
- キャベツ・・・5g
- 納豆・・・・・・・・10g
- ジャがいも・・・10g
- にんじん・・・10g
- ツナ水煮・・・5g
- 小松菜の葉先・・・少々
- 米粉・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・適量

## < 作り方 >

- ① ゆでうどん、キャベツは小さく切る。
- ② 納豆は、小さく切り、ザルに入れ熱湯をかける。
- ③ ジャがいもとにんじんは皮をとり、すりおろす。
- ④ ツナは、汁けをしっかりきる。
- ⑤ 小松菜は葉先を小さく切る。
- 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 手に持って、食べやすい大きさの形に作る。
- ⑧ フライパンにキッチンペーパーでサラダ油を薄く敷き、⑦を弱火で焼く。

7か月頃から

# ささみとトマトの野菜スープ



## < 材 料 >

- ささみ・・・・・・・・10g
- キャベツ・・・・・・・・10g
- トマト・・・・・・・・10g
- 野菜スープ（BF）・1袋
- 水・・・・・・・・50ml
- [ 片栗粉・・・・・・・・適量
- [ 水・・・・・・・・適量

## < 作り方 >

- ① ささみは筋をとり、ラップで巻いて冷凍しておき、すりおろす。
- ② キャベツはやわらかい部分を、みじん切りにする。
- ③ トマトは湯むきして皮をとり、みじん切りにする。
- ④ 鍋に水と粉末の野菜スープを入れて煮立たせ、①、②、③を入れて煮る。水で溶いた片栗粉を入れて火をとめる。

※野菜スープは、季節の野菜を小さく切って、鍋に水を入れてコトコト煮て、目の細かいザルなどでこすとベビーフードがなくても作れます。

9か月頃から

# カラフルお焼き



## < 材 料 >

- ジャがいも . . . . . 10g
- 玉ねぎ . . . . . 10g
- にんじん . . . . . 5g
- 小松菜の葉先 . . . . . 2g
- ささみ . . . . . 10g
- 小麦粉 . . . . . 適量
- バター . . . . . 適量

## < 作り方 >

- ① ジャがいも、にんじんは皮をとり、7mmくらいの角切りにする。
- ② 玉ねぎは、皮をとりみじん切りにする。
- ③ ①と②を耐熱皿に入れて、電子レンジで加熱する。
- ④ 小松菜は葉先をさっとゆでて、みじん切りにする。
- ⑤ ささみは筋をとり、冷凍したものをすりおろす。
- ⑥ ボウルに③、④、⑤、小麦粉を入れて混ぜ合わせ、丸く成形してつぶす。
- ⑦ フライパンにバターを入れて熱し、⑥を両面焼く。

7か月頃から

# 豆乳スープ



## < 材 料 >

- さつまいも . . . . . 10g
- 大根 . . . . . 10g
- にんじん . . . . . 5g
- 豆腐 . . . . . 10g
- だし汁 . . . . . 50ml
- みそ . . . . . 少量
- 無調整豆乳 . . . . . 大さじ1

## < 作り方 >

- 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 大根、にんじんは皮をとり、小さいサイコロ状に切る。
- ③ 豆腐は小さく切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①、②、③を入れて煮る。
- ⑤ やわらかくなったら、みそを入れて、ほんのり味をつけて豆乳を入れ、少し煮て、火を止める。

9か月頃から

# じゃがもちひじき



## < 材 料 >

- じゃがいも・・・20g
- にんじん・・・4g
- 豆腐・・・・・・・・10g
- 乾燥ひじき・・・1つまみ
- 片栗粉・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・適宜

## < 作り方 >

- ① じゃがいもは、皮をとって乱切りにし、ゆでてつぶす。  
(電子レンジで加熱してもよい)
- ② にんじんは、皮をとってすりおろす。
- ③ 豆腐は、水切りしてつぶす。
- ④ 乾燥ひじきは、水につけてもどし、みじん切りにする。
- ⑤ ボウルに①～④と片栗粉を入れて混ぜ合わせ、好みの固さにし、食べやすい大きさにする。
- ⑥ フライパンに薄く油をひき、⑤を弱火で焼く。

7か月頃から

# 白菜のうま煮



## < 材 料 >

- ・白菜の葉先・・・20g
- ・かぼちゃ・・・10g
- ・しめじ・・・10g
- ・ツナ水煮缶・・・10g
- ・だし汁・・・30ml
- ・しょう油・・・少量
- ・みりん・・・少量
- 〔 ・片栗粉・・・少量
- 〔 ・水・・・少量

## < 作り方 >

- ① 白菜の葉先は、小さく切る。
- ② かぼちゃは皮をとり、小さいサイコロに切る。
- ③ しめじは石づきをとり、小さく切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①、②、③、ツナ水煮缶を入れて煮る。
- ⑤ やわらかくなったら、しょう油とみりん味をつけ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



9か月頃から

# 豆腐と納豆のハンバーグ



## < 材 料 >

- 豆腐 . . . . . 30 g
- 納豆 . . . . . 10 g
- にんじん . . . . . 5 g
- 片栗粉 . . . . . 適量
- 塩 . . . . . 少々
- サラダ油 . . . . . 少量

## < 作り方 >

- ① 豆腐は、さっとゆでて、つぶす。
- ② 納豆は、小さく切り、ザルに入れ熱湯をかける。
- ③ にんじんは、皮をとり、すりおろす。
- ④ ボウルに①～③と片栗粉、塩を少々入れて混ぜ合わせ、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。