

かみもぐ 6.24 の HP 掲載レシピ

ツナと野菜のトマト煮 (7か月頃から)

<材料>

- ・ツナ水煮缶 ····· 10g
- ・トマト ····· 20g
- ・にんじん ····· 10g
- ・なす ····· 5g
- ・じゃがいも ····· 10g
- ・キャベツ ····· 10g
- ・水 ····· 50ml
- ・コンソメ(粉末) ··· 1袋
- ・塩 ····· 少々

<作り方>

- ① ツナは、缶を開けて水けをきる。
- ② トマトは湯むきして、小さいサイコロに切る。
- ③ にんじん、なす、じゃがいもは皮をとり、小さいサイコロに切る。
- ④ キャベツも小さく切る。
- ⑤ 鍋に水とコンソメを入れ、①～④を入れて煮て、やわらかくなったら塩を入れる。



豆腐ハンバーグ (9か月頃から)

<材料>

- ・豆腐 ····· 10g
- ・ささみ ····· 10g
- ・にんじん ····· 5g
- ・片栗粉 ····· 適量
- ・塩 ····· 少々
- ・サラダ油 ····· 適量



<作り方>

- ① 豆腐は水をしっかりきってつぶす。
- ② ささみは、筋をとって冷凍したものをするおろす。
- ③ にんじんは皮をとり、するおろす。
- ④ ボウルに①～③を入れて混ぜ合わせ、片栗粉と塩を入れて、食べやすい大きさに成形する。
- ⑤ フライパンに薄くサラダ油を敷いて熱し、④を両面焼く。

かみもぐ 8.26 の HP 掲載レシピ

ささみとトマトのコンソメスープ (7か月頃から)

＜材料＞

- ・ささみ・・・・・・・・ 10g
- ・キャベツ・・・・・・・・ 10g
- ・トマト・・・・・・・・ 10g
- ・水・・・・・・・・ 50ml
- ・コンソメスープ（粉末）・1袋
- ・小松菜の葉先・・・・ 少々
- ・片栗粉・・・・・・・・ 適量
- ・水・・・・・・・・ 適量



＜作り方＞

- ① ささみは、筋をとり、冷凍して、すりおろす。
- ② キャベツは小さく切る。
- ③ トマトは皮を湯むきして、種をとり、小さく切る。
- ④ 小松菜は、葉の部分をさっとゆでて小さく切る。
- ⑤ 鍋に水とコンソメスープを入れ、①～③を入れて煮て、やわらかくなったら④を加え、水溶き片栗粉を入れ、火をとめる。

レバーチーズおやき (9か月頃から)

＜材料＞

- ・かぼちゃ・・・・・・・・ 20g
- ・スライスチーズ・・・・ 3g
- ・レバー野菜（粉末）・・・ 1袋
- ・片栗粉・・・・・・・・ 適量
- ・サラダ油・・・・・・・・ 適量



＜作り方＞

- ① かぼちゃは、皮と種をとり、小さく切って、電子レンジで加熱する。
- ② スライスチーズは、みじん切りにする。
- ③ ボウルに①を入れてつぶし、②と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。
- ④ フライパンに薄くサラダ油を敷いて熱し、③を両面焼く。

かみもぐ 10.28 の HP 掲載レシピ

かぼちゃのそぼろ煮 (7か月頃から)

<材料>

- ・かぼちゃ・・・・・・10g
- ・ささみ・・・・・・5g
- ・にんじん・・・・・・5g
- ・豆腐の粉・・・・・・小さじ1/2
- ・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、小さいサイコロに切る。
- ② ささみは筋を取り、冷凍したものをする。
- 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 鍋にだし汁を入れ火にかけ、①～④と豆腐の粉を入れて煮る。
- 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。



じゃがもちひじき(9か月頃から)

<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、水でもどし、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成形する。
- ⑥ フライパンに薄くサラダ油を敷いて熱し、⑤を弱火で両面焼く。



かみもぐ 12.23 の HP 掲載レシピ

白菜のうま煮 (7か月頃から)

<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
- ・しょうゆ・・・・・・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、しょうゆとみりんで味をつけ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



豆腐と鯛のハンバーグ (9か月頃から)

<材料>

- ・豆腐・・・・・・・・10g
- ・鯛と緑黄色野菜・・・1袋
(粉末ベビーフード)
- ・にんじん・・・・・・5g
- ・片栗粉・・・・・・適量
- ・塩・・・・・・・・・少々
- ・サラダ油・・・・・・適量



<作り方>

- ① 豆腐は水をしっかりきってつぶす。
- ② にんじんは皮をとり、すりおろす。
- ③ ボウルに①、②、鯛と緑黄色野菜を入れて混ぜ合わせ、片栗粉、塩を入れて、食べやすい大きさに成形する。
- ④ フライパンに薄くサラダ油を敷いて熱し、③を両面焼く。