

## 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りおろす。
- ③ にんじんは皮をとり、すりおろす。
- 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・・・・・・・・・・20 g
- ・ 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、冷凍したものをすりおろす。
- ③ にんじんは皮をむき、7 mm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。

