

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・・・・・・・・・・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。



かみもぐ2.24のHP掲載レシピ

かぼちゃクリームうどん (7か月頃から)

<材料>

- ・かぼちゃ・・・・・・・・10g
- ・さつまいも・・・・・・・・10g
- ・大根・・・・・・・・10g
- ・にんじん・・・・・・・・10g
- ・小松菜の葉・・・・・・・・2g
- ・豆腐・・・・・・・・10g
- ・ゆでうどん・・・・40g
- ・だし汁・・・・・・・・100ml
- ・無調整豆乳・・・・・・・・50ml
- ・みそ・・・・・・・・少々



<作り方>

- ① かぼちゃは皮とわたをとり、7mmくらいの角切りにする。
- ② さつまいも、大根、にんじんは皮をとり、7mmくらいの角切りにする。
- ③ 小松菜はやわらかい葉の部分のみじん切りにする。
- ④ 豆腐は、7mmくらいの角切りにする。
- ⑤ ゆでうどんは、小さく切る。
- ⑥ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①、②、④、⑤を入れて煮る。
- ⑦ やわらかくなったら、③を入れて弱火にして無調整豆乳とみそを入れて溶かす。
※沸騰させると豆乳が分離するので注意！

さつまいもとツナのきんとん (9か月頃から)

<材料>

- ・さつまいも・・・・・・・・10g
- ・ツナ水煮缶・・・・・・・・1袋
- ・米粉・・・・・・・・適量
- ・サラダ油・・・・・・・・適量

<作り方>

- ① さつまいもは、皮をとり、つぶす。
- ② ツナは缶を開けて、水けをきる。
- ③ ボウルに①、②、米粉を入れて、耳たぶくらいのかたさにし、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。

