

## かみもぐ 6.23 のHP 掲載レシピ

### 和風ミネストローネ (7 か月頃から)

#### <材料>

- ・昆布・・・・・・・・・・1 枚 (2 cm)
- ・水・・・・・・・・・・200 cc
- ・玉ねぎ・・・・・・・・20 g
- ・かぼちゃ・・・・・・・・20 g
- ・にんじん・・・・・・・・10 g
- ・トマト・・・・・・・・40 g
- ・ささみ (筋をとって冷凍しておく)・・10 g

#### <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 にんじんは皮をとり、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 冷凍したささみを、すりおろす。
- ⑥ 鍋に水と昆布、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。



多めに作って、残った分は、小分けしてフリージングする

### 野菜のおやき (9 か月頃から)

#### <材料>

- ・ゆでうどん・・・・・・・・10 g
- ・キャベツ・・・・・・・・10 g
- ・にんじん・・・・・・・・10 g
- ・豆腐・・・・・・・・10 g
- ・納豆・・・・・・・・10 g
- ・ツナ (水煮缶)・・・・5 g
- ・米粉・・・・・・・・適量 (片栗粉でも可)
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・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 にんじんは皮をとり、すりおろす。
- ③ 豆腐は、小さく切り、さっと熱湯を通し、水けをきる。
- ④ 納豆は小さく切り、ザルに入れ、熱湯を通す。
- ⑤ ツナは、水けをしっかりきる。
- ⑥ ボウルに①～⑤と米粉、塩を入れて混ぜ合わせ、好みの硬さにする。
- ⑦ 手で持って食べやすい大きさにわける。
- 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。

