

かみもぐ 教室

---

レシピ集 (R3)

7か月頃から

# かぼちゃのそぼろ煮



## < 材 料 >

- かぼちゃ・・・・・・・・30g
- ささみ・・・・・・・・20g
- にんじん・・・・・・・・適量
- 豆腐の粉・・・・・・・・少々
- 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、①～③と豆腐の粉を入れて煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら④としょうゆとみりんを入れ、火をとめる。

9か月頃から

# 野菜のおやき



## < 材料 >

- ・ゆでうどん・10g
- ・キャベツ・・10g
- ・にんじん・・10g
- ・豆腐・・・・10g
- ・納豆・・・・10g
- ・ツナ(水煮)・・5g
- ・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、好みの固さにする。
- ⑦ 手で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しき、⑦を弱火で焼く。

7か月頃から

# 冬野菜のみそスープ



## < 材 料 >

- 白菜の葉先・・・10g
- にんじん・・・10g
- さつまいも・・・10g
- 大根・・・・・・・・10g
- しめじ・・・・・・・・10g
- 小松菜の葉先・・・5g
- だし汁・・・・・・・・100ml
- みそ・・・・・・・・少々

## < 作り方 >

- ① 白菜の葉先は、小さく切る。
- ② にんじん、さつまいも、大根は皮をとり、7mmくらいの角切りにする。
- ③ しめじは石づきをとり、小さく切る。
- ④ 小松菜の葉先は、小さく切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①、②、③を入れて煮る。
- ⑥ やわらかくなったら④を入れて弱火にし、みそを入れて溶かす。

9か月頃から

# カラフルおやき



## < 材 料 >

- じゃがいも・・・10g
- にんじん・・・ 5g
- 玉ねぎ・・・・・・10g
- 小松菜の葉先・・・ 2g
- ささみ・・・・・・10g
- 小麦粉・・・・・・適量  
(米粉でも可)
- バター・・・・・・適量

## < 作り方 >

- ① じゃがいも、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 小松菜の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。