

かみもぐ教室

---

レシピ集 (R2)

7か月頃から

# さつまいもとりんご煮



## < 材 料 >

- さつまいも・・・30g
- りんご・・・・・・20g
- だし汁・・・・・・適量
- しょう油・・・・少々
- みりん・・・・・・少々

## < 作り方 >

- ① さつまいもは皮をとり、小さいサイコロに切り、水にさらして水けをきる。
- ② りんごは皮と芯をとり、小さいサイコロに切る。
- ③ 鍋にだし汁と①、②を入れて煮る。
- ④ 柔らかくなったら、しょう油とみりんでほんのり味をつける。

9か月頃から

# じゃがもちレバー



## < 材 料 >

- じゃがいも・・・1/2個
- にんじん・・・10g
- 豆腐・・・10g
- レバー野菜・・・1袋  
(ベビーフード粉末)
- 米粉・・・20g  
※片栗粉でもできます。
- サラダ油・・・適量

## < 作り方 >

- ① じゃがいもは皮をとり、小さめに切り、電子レンジで加熱しつぶす。
- ② にんじんは皮をとり、すりおろす。
- ③ 豆腐は、さっとゆでてつぶす。
- ④ ボウルに①～③と米粉を入れて混ぜ合わせ、つかみやすい大きさにする。水分が多く形成しづらい場合は、米粉を少しずつ加え、固さを調節する。
- ⑤ フライパンを熱し、キッチンペーパーでサラダ油を薄くしき、④を両面焼き色をつけながら火を通す。

7か月頃から

# 白菜のうま煮



## < 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
- しょう油・・・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 かぼちゃの皮をとり、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、しょう油とみりんでき味をつけ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

9か月頃から

# みそ風味おやき



## < 材 料 >

- ジャガイモ・・・30g
- にんじん・・・5g
- しらす・・・2g
- ひじき・・・少々
- みそ・・・少々
- 米粉・・・適量

## < 作り方 >

- ① ジャガイモは皮をとり、小さめに切り、電子レンジで加熱しつぶす。
- ② にんじんは皮をとり、小さく切る。
- ③ しらすは、小さく切る。
- ④ ひじきは水でもどして、小さく切る。
- ⑤ ボウルに①～④、みそ、米粉を入れて混ぜ合わせ、つかみやすい大きさにする。  
※水分が多く形成しづらい場合は、米粉を少しずつ加え、固さを調節する。
- ⑥ 手で持ちやすい大きさにわけ、弱火にかけたフライパンで焼く。

7か月頃から

# かぼちゃのクリームうどん



## < 材 料 >

- ・かぼちゃ・・・・・・・・10g
- ・さつまいも・・・・・・・・10g
- ・大根・・・・・・・・10g
- ・にんじん・・・・・・・・10g
- ・ほうれん草の葉・・2g
- ・豆腐・・・・・・・・10g
- ・ゆでうどん・・・・・・・・40g
- ・だし汁・・・・・・・・70ml
- ・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 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①、②を入れて煮る。
- ⑤ やわらかくなったら③と7mmくらいに切った豆腐を入れて、弱火にして豆乳とみそを入れて溶かす。

9か月頃から

# 豆腐と納豆おやき



## < 材 料 >

- 豆腐 . . . . . 30 g
- 納豆 . . . . . 10 g
- さつまいも . . . 10 g
- にんじん . . . . 10 g
- 片栗粉 . . . . . 適量
- 塩 . . . . . 少々

## < 作り方 >

- ① 豆腐はさっとゆでてつぶす。
- ② 納豆は小さく切り、ザルに入れ熱湯をかける。
- ③ さつまいもは皮をとり、乱切りにし、電子レンジで加熱してつぶす。
- ④ にんじんは皮をとり、すりおろす。
- ⑤ ボウルに①～④と片栗粉、塩を少々入れて混ぜ合わせ、好みの固さにする。
- ⑥ 手で食べやすい大きさに成形する。
- ⑦ フライパンに薄く油をひいて⑥を両面焼く。