

かみもぐ教室

レシピ集 (R1)

9か月頃から

りんごのおろし和え



< 材 料 >

- りんご・・・30g
- じゃがいも・・・20g
- しらす干し・・・1g

< 作り方 >

- ① りんごは皮としんをとり、すりおろす。
- ② じゃがいもは皮をとり、小さいサイコロに切る。
- ③ しらす干しはゆでてみじん切りにする。
- ④ ①②③を混ぜ合わせる。
電子レンジ(600W2分くらい)加熱する。

9か月頃から

じゃがもちひじき



< 材 料 >

- じゃがいも 20g
 - にんじん 4g
 - 豆腐 10g
 - ひじき 0.2g
 - 米粉 14g
- ※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、ゆでてつぶす。
(電子レンジで加熱してもよい)
- ② にんじんは皮をとり、すりおろす。
- ③ ひじきは水でもどしてゆで、みじん切りにする。
- ④ 豆腐は水切りをしてつぶす。
- ⑤ ボウルに①～④と米粉を入れて混ぜ合わせ、好みの固さにする。
- ⑥ 手で食べやすい大きさに分ける。
- ⑦ フライパンにキッチンペーパーでサラダ油を薄くしき、
⑥を弱火で焼く。

7か月頃から

トマトとなすのおろし煮



< 材 料 >

- 大根 30g
- トマト 20g
- なす 10g
- だし汁 50cc
- みそ 少々
- 片栗粉 小さじ1/3
(+水 少々)

< 作り方 >

- ① 大根は皮をとり、すりおろす。
- ② トマトは湯むきして、小さいサイコロに切る。
- ③ なすは皮をとり、小さいサイコロに切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、①、②、③を入れて煮る。
- ⑤ ④にみそを入れ、水で溶いた片栗粉を加える。

9か月頃から

納豆おやき



< 材 料 >

- ゆでうどん・・・10g
- キャベツ・・・5g
- 納豆・・・10g
- ジャがいも・・・10g
- にんじん・・・10g
- ツナ水煮・・・5g
- 小松菜の葉先・・・少々
- 米粉・・・適量
- ※片栗粉でもできます。
- 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 納豆は、小さく切り、ザルに入れ熱湯をかける。
- ③ ジャがいもとにんじんは皮をとり、すりおろす。
- ④ ツナは、汁けをしっかりときる。
- ⑤ 小松菜は葉先を小さく切る。
- ⑥ ボウルに①～⑤と米粉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分ける。
- 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

うどんのくたくた煮



< 材料 >

- ゆでうどん・・・10g
- かぼちゃ・・・10g
- なす・・・5g
- 玉ねぎ・・・5g
- にんじん・・・5g
- 小松菜の葉・・・少々
- だし汁・・・30cc
- しょうゆ・・・少々

< 作り方 >

- ① ゆでうどんは、小さく切る。
- ② かぼちゃは皮と種をとり、小さいサイコロに切る。
- ③ なす、玉ねぎ、にんじんは皮をとり、小さいサイコロに切る。
- ④ 小松菜は、塩少々入れた熱湯でゆでて、冷水で冷やし、水けをしぼる。葉先のやわらかい所をみじん切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、①、②、③を入れて煮る。
- ⑥ ⑤に④としょうゆを入れる。

9か月頃から

しらすチーズおやき



< 材 料 >

- ジャガイモ・・・・・・・・20g
- しらす干し・・・・・・・・2g
- スライスチーズ・・・10g
- 青のり・・・・・・・・ごくわずか

< 作り方 >

- ① ジャガイモは皮をとり、ゆでてつぶす。
(電子レンジで加熱しても良い)
- ② しらす干しは、小さく切る。
- ③ プロセスチーズは、小さくちぎる。
- ④ ボウルに①～③と青のりを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 手で持ちやすい大きさに分け、弱火にかけたフライパンで焼く。

7か月頃から

かぼちゃのそぼろ煮



< 材 料 >

- かぼちゃ・・・10g
- ささみ・・・10g
- にんじん・・・5g
- 豆腐の粉・・・5g
- 小松菜の葉先・・・2g
- 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て、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

豆腐ハンバーグ



< 材 料 >

- 豆腐・・・10g
- ささみ・・・10g
- にんじん・・・5g
- 片栗粉・・・2g
- 塩・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・適量

< 作り方 >

- ① 豆腐は水をしっかり切ってつぶす。
- 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 ボウルに①、②、片栗粉、塩を入れて混ぜ合わせ、丸く成形してつぶす。
- ⑤ フライパンにうすく油を敷いて熱し、④を両面焼く。

7か月頃から

パンプキングラタン



< 材 料 >

- かぼちゃ・・・・・・・・10g
- おかゆ・・・・・・・・10g
- ホワイトソース・・・5g
- (ベビーフードの粉末)
- 粉チーズ・・・・・・・・少々

< 作り方 >

- ① かぼちゃは種とわた、皮をとり、7mmくらいの角切りにし、耐熱皿に入れて、電子レンジで加熱する。
- ② おかゆにホワイトソースを入れて混ぜ、①も入れて混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに②を入れて、上に粉チーズをふる。
- ④ オーブントースターに入れて焼く。

9か月頃から

カラフルおやき



< 材 料 >

- じゃがいも・・・10g
- 玉ねぎ・・・10g
- にんじん・・・5g
- 小松菜の葉先・・・2g
- ささみ・・・10g
- 小麦粉・・・適量
- 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 小松菜は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。

7か月頃から

納豆のおろし煮



< 材 料 >

- 大根・・・・・・・・・・20g
- 豆腐・・・・・・・・・・10g
- にんじん・・・・・・・・10g
- ほうれん草の葉先・・少々
- 納豆・・・・・・・・・・5g
- だし汁・・・・・・・・・・適量
- みそ・・・・・・・・・・少々

< 作り方 >

- ① 大根は皮をとり、すりおろす。
- ② 豆腐は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 ほうれん草は塩少々入れた鍋でゆでて、冷水で冷やし、水切りして葉先をみじん切りにする。
- ⑤ 納豆は小さく切る。
- ⑥ 鍋にだし汁を入れ、①、②、③、④、⑤を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ みそを溶き入れる。

9か月頃から

さつまいもとツナのきんとん



< 材 料 >

- ツナ水煮缶 5g
- さつまいも 20g
- 米粉 適量
- 油 適宜

< 作り方 >

- ① ツナは水けをきる。
- ② さつまいもは皮をとり、小さいサイコロに切り、水にさらす。
- ③ ②を電子レンジ600W1分くらい加熱する。
- ④ ボウルに①、②、米粉を入れてつぶして丸める。
- ⑤ フライパンに薄く油を引いて、④を焼く。