

かみもぐ 6.25 の HP 掲載レシピ

トマトとなすのおろし煮 (7 か月から)

<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、とろみがつくまで煮る。



かぼちゃボール (9 か月から)

<材料>

- ・かぼちゃ・・・50g
- ・きなこ・・・5g
- ・豆腐・・・10g
- ・米粉・・・適量
- ・サラダ油・・・少々

<作り方>

- ① かぼちゃは、皮と種をとり小さく切り、電子レンジで加熱し、ボウルに入れてつぶす。
- ② 豆腐はさっとゆでてつぶす。
- ③ ①に②を入れ、きなこ米粉を入れて、食べやすい大きさに丸めてつぶす。
- ④ フライパンに薄く油を敷いて③を焼く。



かみもぐ8.27のHP掲載レシピ

野菜たっぷりリゾット (7か月から)

<材料>

- ・軟飯(ご飯)・・・40g
- ・玉ねぎ・・・10g
- ・にんじん・・・10g
- ・なす・・・10g
- ・トマト・・・10g
- ・ツナ水煮缶・・・5g
- ・水・・・100ml
- ・コンソメ(BF)・・・1袋
- ・粉チーズ・・・少々

<作り方>

- ① 玉ねぎとにんじんは、皮をとり7mmくらいの角切りにする。
- ② なすは皮をとり7mmくらいの角切りにして水にさらす。
- ③ トマトは、湯むきして種をとり7mmくらいの角切りにする。
- ④ 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、軟飯、①、②、③、ツナを入れて煮る。
- ⑤ 火をとめて粉チーズを入れて混ぜ合わせる。



さつまいもとりんごのおやき (9か月から)

<材料>

- ・さつまいも・・・20g
- ・りんご・・・3g
- ・バター・・・1g
- ・片栗粉・・・適量
- ・サラダ油・・・少々

<作り方>

- ① さつまいもは皮をとり、サイコロ状に切り、電子レンジで600W1分くらい加熱する。ボウルに入れてつぶす。
- ② りんごは皮をしんをとり、すりおろす。
- ③ ①に水けをきった②を入れて、片栗粉を入れて固さを調整する。
- ④ ③を食べやすい大きさに丸めて軽くつぶす。
- ⑤ フライパンに薄く油を敷き、④を並べ、弱火で焼く。



かみもぐ 10.29 のHP 掲載レシピ

うどんのくたくた煮 (7 か月から)

<材料>

- ゆでうどん・・・30g
- かぼちゃ・・・5g
- さつまいも・・・5g
- 大根・・・5g
- にんじん・・・5g
- 小松菜の葉・・・少々
- だし汁・・・50 cc
- 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、皮と種とわたをとり小さく切る。
- ③ さつまいも、大根、にんじんは、皮をとり小さく切る。
- ④ 小松菜は、葉先を小さく切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて熱し、①～③を入れて煮る。トロトロになったら④としょうゆを入れ、少し煮る。



豆腐とツナのおやき (9 か月から)

<材料>

- 豆腐・・・50g
- にんじん・・・10g
- ツナ水煮缶・・・10g
- 小松菜の葉先・・・2g
- 乾燥ひじき・・・ひとつまみ
- 米粉・・・適宜
- サラダ油・・・少々

<作り方>

- ① 豆腐は、さっとゆでてつぶす。
- ② にんじんは、皮をとってすりおろす。
- ③ ツナ缶は、水けをきり、ほぐす。
- ④ 小松菜は、みじん切りにする。
- ⑤ 乾燥ひじきは、水につけてもどし、みじん切りにする。
- ⑥ ボウルに①～⑤と米粉を入れて混ぜ合わせ、好みの固さにし、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。



かみもぐ 12.17 のHP 掲載レシピ

冬野菜のみそスープ (7 か月から)

<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・・・少々
- ・だし汁・・・100 cc
- ・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、7 mmくらいの角切りにする。
- ③ しめじは石づきを取り、小さく切る。
- ④ 小松菜は、葉先を小さく切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて熱し、①～③を入れて煮る。やわらかくなったら④を加えて煮る。
- ⑥ みそを入れて溶かす。



しらすチーズおやき(9 か月から)

<材料>

- ・じゃがいも・・・50g
- ・しらす干し・・・3g
- ・スライスチーズ・・・5g
- ・青のり・・・少々

<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 しらす干しは、小さく切る。
- ③ スライスチーズは、小さく切る。
- 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る。
- ⑥ フライパンを熱し、キッチンペーパーでサラダ油を薄く敷き、⑤を両面焼き色をつけながら火を通す。



かみもぐ2.18のHP掲載レシピ

納豆のおろし煮 (7か月から)

<材料>

- ・大根・・・・・・・・・・20g
- ・にんじん・・・・・・・・10g
- ・豆腐・・・・・・・・・・10g
- ・小松菜の葉先・・・少々
- ・ひきわり納豆・・・・・・・・10g
- ・だし汁・・・・・・・・・・30cc
- ・みそ・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① 大根は皮をとり、すりおろす。
- ② にんじんは皮をとり、小さい角切りにする。
- ③ 豆腐は、小さいさいのめに切る。
- ④ 小松菜は、葉先を小さく切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて熱し、①～④、ひきわり納豆を入れて煮る。具材に火が通ったら、みそを溶き入れ、ひと煮たちする。



じゃがもちレバー (9か月から)

<材料>

- ・じゃがいも・・・・・・50g
- ・にんじん・・・・・・・・・・3g
- ・豆腐・・・・・・・・・・5g
- ・レバー野菜・・・・・・1袋
(ベビーフードの粉末)
- ・米粉・・・・・・・・・・20g
- ・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てつぶす。
- 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とレバー野菜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 形成しにくい場合は、米粉を少しずつ加え、固さを調整する。)
- 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。

