

かみもぐ 6.24 の HP 掲載レシピ

ツナと野菜のトマト煮（7 か月頃から）

<材料>

- ・ツナ水煮缶・・・・・・・・10g
- ・トマト・・・・・・・・20g
- ・にんじん・・・・・・・・10g
- ・なす・・・・・・・・5g
- ・じゃがいも・・・・・・・・10g
- ・キャベツ・・・・・・・・10g
- ・水・・・・・・・・50ml
- ・コンソメ（粉末）・・1 袋
- ・塩・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① ツナは、缶を開けて水けをきる。
- ② トマトは湯むきして、小さいサイコロに切る。
- ③ にんじん、なす、じゃがいもは皮をとり、小さいサイコロに切る。
- ④ キャベツも小さく切る。
- ⑤ 鍋に水とコンソメを入れ、①～④を入れて煮て、やわらかくなったら塩を入れる。



豆腐ハンバーグ（9 か月頃から）

<材料>

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

<作り方>

- ① 豆腐は水をしっかりきってつぶす。
- ② ささみは、筋をとって冷凍したものをすりおろす。
- ③ にんじんは皮をとり、すりおろす。
- ④ ボウルに①～③を入れて混ぜ合わせ、片栗粉と塩を入れて、食べやすい大きさに成形する。
- ⑤ フライパンに薄くサラダ油を敷いて熱し、④を両面焼く。



かみもぐ 8.26 の HP 掲載レシピ

ささみとトマトのコンソメスープ (7 か月頃から)

<材料>

- ・ ささみ・・・・・・・・・・10g
- ・ キャベツ・・・・・・・・・・10g
- ・ トマト・・・・・・・・・・10g
- 〔 水・・・・・・・・・・50ml
- 〔 コンソメスープ（粉末）・1 袋
- ・ 小松菜の葉先・・・・・・・・少々
- 〔 片栗粉・・・・・・・・適量
- 〔 水・・・・・・・・適量



<作り方>

- ① ささみは、筋をとり、冷凍して、すりおろす。
- ② キャベツは小さく切る。
- ③ トマトは皮を湯むきして、種をとり、小さく切る。
- ④ 小松菜は、葉の部分をさっとゆでて小さく切る。
- ⑤ 鍋に水とコンソメスープを入れ、①～③を入れて煮て、やわらかくなったら④を加え、水溶き片栗粉を入れ、火をとめる。

レバーチーズおやき (9 か月頃から)

<材料>

- ・ かぼちゃ・・・・・・・・・・20 g
- ・ スライスチーズ・・・・・・・・3g
- ・ レバー野菜（粉末）・・・・1 袋
- ・ 片栗粉・・・・・・・・・・適量
- ・ サラダ油・・・・・・・・・・適量



<作り方>

- ① かぼちゃは、皮と種をとり、小さく切って、電子レンジで加熱する。
- ② スライスチーズは、みじん切りにする。
- ③ ボウルに①を入れてつぶし、②とレバー野菜を入れて混ぜ合わせ、片栗粉を入れて、食べやすい大きさに成形する。
- ④ フライパンに薄くサラダ油を敷いて熱し、③を両面焼く。

かみもぐ 10.28 のHP 掲載レシピ

かぼちゃのそぼろ煮 (7 か月頃から)

<材料>

- かぼちゃ・・・・・・・・10g
- ささみ・・・・・・・・5g
- にんじん・・・・・・・・5g
- 豆腐の粉・・・・・・・・小さじ 1/2
- 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 ささみは筋を取り、冷凍したものをすりおろす。
- ③ にんじんは皮をむき、7 mm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 鍋にだし汁を入れ火にかけ、①～④と豆腐の粉を入れて煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったらしょうゆとみりんを入れ、火をとめる。



じゃがもちひじき(9 か月頃から)

<材料>

- じゃがいも・・・・20 g
- にんじん・・・・4g
- 豆腐・・・・10g
- 乾燥ひじき・・・・1 つまみ
- 片栗粉・・・・適量
- サラダ油・・・・適宜

<作り方>

- ① じゃがいもは、皮をとって乱切りにし、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、皮をとってすりおろす。
- ③ 豆腐は、水切りしてつぶす。
- ④ 乾燥ひじきは、水でもどし、みじん切りにする。
- ⑤ ボウルに①～④と片栗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。
- ⑥ フライパンに薄くサラダ油を敷いて熱し、⑤を弱火で両面焼く。

