

基本のおかゆ

★7倍がゆ★

<材料>

ごはん	60g
水	1カップ

<作り方>

- ① 鍋にごはんと水を入れ、加熱前に箸などでほぐす。
- ② 最初は強火で煮て、煮立ったら弱火にして、蓋をずらして蒸し煮にする。(15分)
- ③ 炊けたら火を止め、10分程蓋をしたまま蒸らしてふっくらと仕上げる。

(0) 1回で食べきれなかったら、冷凍庫で保存し、1週間以内に使いきるようにしましょう。

★青菜のだしがゆ★

<材料>

ごはん	60g	1人分
水	1カップ	
こまつな	10g	
だし汁	大さじ1	
固ゆで卵黄	少々	

<作り方>

- ① 上記7倍がゆの作り方の要領でおかゆを炊く。
- ② こまつなは、ゆでて細かく刻む。
- ③ おかゆに②にとだしを加え混ぜる。
- ④ 固ゆで卵黄をトッピングし、できあがり。

(0) 卵は卵黄耳かき1杯程から始め、徐々に増やしていきましょう。全卵は卵黄に慣れ1カ月ぐらいしてから与えましょう。

★基本の和風だし★

<材料>

昆布	10cm程
かつお節	10g~15g
水	500ml

<作り方>

- ① うまみができるように切込みをいれた昆布を鍋に入れた分量の水に15分程つけておく。その後中火にかけ、煮立つ直前で取り出す。
- ② ①が煮立ったら弱火にし、かつお節を入れて、2~3分静かに煮てかつお節の旨味を十分に引き出して火を止める。

★野菜のツナ煮★

<材料>

じゃがいも	10g
にんじん	10g
ツナ(水煮)	5~10g
オートミール	小さじ1/2

<作り方>

- ① 野菜は舌でつぶせるくらいにやわらかく煮ておく。
- ② 耐熱容器に和風だしとオートミールを入れ500wのレンジで30秒加熱し、①を加えて

和風だし
あおのり

大さじ1~2
ひとつまみ

さらに30秒加熱する。

③ ②にあおのりを加えて和え、できあがり。

★かぼちゃとトマトのヨーグルトサラダ★

<材料>

ミニトマト 10g
かぼちゃ 10g
ヨーグルト 小さじ2
バナナ 10g

① かぼちゃは種を取って皮を除いてゆでてつぶす。

② トマトはおろし金を使ってすりおろし、500w
のレンジで30秒加熱する。

③ バナナ細かく刻む。

③ ①~③を混ぜあわせて、冷めたところへヨーグルトを
加えてよく和えたら出来上がり。

