

# ◇◇◇ 9～11か月頃のレシピ ◇◇◇

## 穀類

### 《5倍がゆ》

- ① 米をきれいにとぐ。鍋に5倍量の水とともに加えてふたをして、約30分浸水しておく。
- ② ①を火にかけ、中火で煮て沸騰したら弱火にして炊く。炊いたら火を消してむらす。（\*ふたは開けないこと）



## 野菜・たんぱく質

### 《かぼちゃのそぼろあんかけ》

#### 【分量の例】

- ・かぼちゃ . . . 40g
- ・鶏ささみ . . . 15g
- ・玉ねぎ . . . 10g
- ・人参 . . . 15g
- ・だし汁 . . . 適量
- ・しょうゆ . . . 小さじ1/6
- ・砂糖 . . . 小さじ1/6
- ・片栗粉 . . . 少々



- ① かぼちゃは皮つきのまま2cm角のさいの目切りにする。
- ② 筋をとった鶏ささみ・玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ③ 小鍋にかぼちゃ・玉ねぎ・人参・だし汁を入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したら少量の水でほぐした鶏ささみを加え、大きいかたまりができないようにほぐす。
- ⑤ 柔らかくなったら調味料を加えて煮て、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

### 《高野豆腐のみどりあんかけ》

#### 【分量の例】

- ・高野豆腐 . . . 1/8枚 (約2g)
- ・ほうれん草 . . . 30g
- ・だし汁 . . . 適量
- ・砂糖 . . . 小さじ1/6
- ・しょうゆ . . . 小さじ1/6
- ・片栗粉 . . . 少々



- ① ほうれん草は茹でて、みじん切りにする。
- ② 高野豆腐はぬるま湯で戻して薄く切り、だし汁・調味料で煮る。
- ③ ②にほうれん草を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 《大根とツナの煮物》

#### 【分量の例】

- ・大根 . . . 30g
- ・ツナ缶 (ノンオイル) . . . 15g
- ・だし汁 . . . 適量
- ・しょうゆ . . . 小さじ1/6

- ① 大根は7～8mm角に切り、だし汁で煮る。ツナは汁を軽くきって細かくほぐす。
- ② 大根が柔らかくなったら、ツナを入れ、しょうゆで調味する。