



初期

冬にんじんとじゃがいものマッシュと
10倍がゆPureed potato and carrot with rice porridge
(10 times diluted with water) 40g

寒い季節に甘みや香りが増す人参、じゃがいもと一緒にすり潰して、野菜の「おだし」をベースにして10倍がゆに併せた初期食です。

※レシピのおかゆ・おかず（餡）は作りやすい分量になっています。
製氷トレーなどをつかって小分けに冷凍しておくとすぐに使えて便利です。

レシピ

材料

- 野菜だし
 - ・玉ねぎ（スライス） 1個
 - ・にんじん（スライス） 1/2本
 - ・トマト（ざく切り） 1個
 - ・水 3カップ
- 10倍がゆ
 - ・お米 50g
 - ・水 500g
- 冬にんじんとじゃがいものマッシュ
 - ・野菜だし 2カップ
 - ・にんじん（皮をむいてスライス） 1個
 - ・じゃがいも（皮をむいてスライス） 1個

作り方

- ① 洗ったお米に水を加えて30分おき、おかゆをつくる。（その後すりつぶすとよりなめらかになります）
※炊飯器のおかゆモードで作ると簡単です
- ② 野菜だしの材料をすべて鍋に入れ火にかける。沸いてきたらアクを丁寧に取り除く。
弱火で軽く沸いている状態で30分くらい煮た後、ざるでこして“おだし”の完成。
- ③ 鍋にマッシュ用の野菜だし・にんじん・じゃがいもを入れて火をかけ、野菜が柔らかくなるまで煮て、煮汁ごとミキサーにかけてピューレにする。（ミキサーが無い場合はよくすりつぶしてなめらかにする）



中期

釜揚げしらすとブロッコリーの餡かけがゆ
(5倍がゆ)Rice porridge (5 times diluted with water) dressed
with whitebait and broccoli sauce 60g

釜揚げしらすとブロッコリー、玉ねぎを「おだし」で煮込んでつくった餡を、5倍がゆにあわせた中期食です。釜揚げしらすの旨みが野菜の甘みを引き立てます。

レシピ

材料

- 昆布だし
 - ・だし昆布 1枚
 - ・水 3カップ
- 5倍がゆ
 - ・お米 100g
 - ・水 500g
- 釜揚げしらすとブロッコリーの餡
 - ・昆布だし 2カップ
 - ・釜揚げしらす（お湯で一回塩抜きしたもの） 50g
 - ・玉ねぎ（みじん切り） 1/2個
 - ・ブロッコリー（茹でて細かく刻む） 70g
 - ・片栗粉 10g～

作り方

- ① 洗ったお米に水を加えて30分おき、おかゆをつくる。
※炊飯器のおかゆモードで作ると簡単です
- ② 軽く拭いただし昆布と水を鍋に入れ火にかける。沸騰直前にザルでこして“おだし”の完成。
- ③ 鍋に昆布だし・ブロッコリー・玉ねぎを入れ火にかけ軽く煮込む。アクが浮いてきたら丁寧に取り除く。
釜揚げしらすを加えひと煮立ちさせてから水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ とろみをつけた餡をおかゆにかけて完成。



後期

鶏肉とかぶのトマト煮込み（2倍がゆ）

Tomato, chicken and turnip stew topped on rice porridge
(twice diluted with water) 60g

冬を代表する野菜のかぶを「おだし」に加えてじっくり煮込み、2倍がゆとあわせた後期食です。かぶに熱を加えて食べる事で胃を温める効果があり、からだ全体が中からぽかぽかになります。

レシピ

材料

- かつおだし
 - ・かつお節 ひとつかみ（約5g）
 - ・水 3カップ
- 2倍がゆ
 - ・お米 250g
 - ・水 500g
- 鶏肉とかぶのトマト煮込み
 - ・かつおだし 2カップ
 - ・鶏ささみ 50g
 - ・かぶ（皮をむいて5mm角くらいにカットし水にさらす） 1個
 - ・トマト（湯むきして種を取り除く） 1個
 - ・玉ねぎ（みじん切り） 1/2個
 - ・ほうれん草（茹でて水にさらしみじん切り） 10g
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・片栗粉 10g～

作り方

- ① 洗ったお米に水を加えて30分おき、おかゆをつくる。
※炊飯器のおかゆモードで作ると簡単です
- ② 鍋にだし用の水を入れ火にかけて沸騰させる。かつお節を加えて火をすぐに止めて15分くらい置き、ざるでこして“おだし”の完成。
- ③ 鍋にかつおだしと鶏ささみを入れて火にかける。沸騰直前に鶏ささみを取り出し、粗熱を取ってから筋を取り除き細かくほぐす。おだしにかぶ・トマト・玉ねぎ・塩を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
途中あくが浮いてきたら丁寧に取り除く。水溶き片栗粉でとろみをつけてから、ほぐした鶏ささみとほうれん草を入れ混ぜ合わせる。
- ④ トマト煮込みをおかゆにかけて完成。

※レシピのおかゆ・おかず（餡）は作りやすい分量になっています。
製氷トレーなどをつかって小分けに冷凍しておくとすぐに使えて便利です。