



【初期】

トマトのマッシュと10倍がゆ

Purred potato and tomato with rice porridge
(10 times diluted with water) 40g

瑞々しい夏のトマトをじゃがいもと一緒にすり潰して、10倍がゆと併せた初期食です。野菜の栄養がたっぷり溶け出した「おだし」に、ほんのりとトマトの甘酸っぱさを感じることができます。

※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
- トマトのマッシュ
 - ・野菜だし 2カップ
 - ・じゃがいも(皮をむいてスライス) 2個
 - ・トマト(皮と種を取り除きざく切り) 2個

作り方

- ① 洗ったお米に水を加えて30分置き、おかゆをつくる。
(その後すりつぶすとよく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・じゃがいも・トマトを入れて火にかける。野菜が柔らかくなるまで煮て煮汁ごとミキサーにかけピューレにする。(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】

釜揚げしらすとズッキーニの とろみ餡かけがゆ(5倍がゆ)

Rice porridge (5 times diluted with water) dressed
with whitebait and zucchini sauce 60g

夏に旬を迎えるズッキーニを柔らかくなるまで煮込んで釜揚げしらすと合わせた餡を5倍がゆにかけた中期食です。玉ねぎの甘みも加えることで、食べやすく仕上がりました。

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
- 釜揚げしらすとズッキーニのとろみ餡
 - ・昆布だし 2カップ
 - ・釜揚げしらす(お湯で一回塩抜きする) 50g
 - ・玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
 - ・ズッキーニ(種の部分を取り除き5mm角にカットし水にさらす) 1本分
 - ・片栗粉 10g～

作り方

- ① 洗ったお米に水を加えて30分置き、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・ズッキーニ・玉ねぎを入れ火にかけ野菜が柔らかくなるまで煮る。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水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ とろみ餡をおかゆにかけて完成。



【後期】

鶏肉とズッキーニの トマトシチュー仕立て(2倍がゆ)

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

かつお節と鶏肉の旨味をたっぷり引き出した「おだし」に、ズッキーニとトマトを加えてシチューのような仕立てにした後期食です。

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
- 鶏肉とズッキーニのトマトシチュー
 - ・かつおだし 2カップ
 - ・鶏ささみ 50g
 - ・ズッキーニ(種を取り除き5mm角くらいにカットし水にさらす) 1本
 - ・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
 - ・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分置き、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 鍋に出汁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、粗熱を取ってから細かくほぐす。
おだしにズッキーニ・トマト・玉ねぎ・塩を入れて火にかけて、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。水溶性片栗粉でとろみをつけてから、ほぐした鶏ささみを入れ混ぜ合わせる。
- ④ トマトシチュー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。