

9,
10,
11
月



【初期】

さつまいもとりんごのマッシュと

10倍がゆ

Pureed sweet potato and apple with rice porridge
(10 times diluted with water) 40g

さつまいもとりんごをすり潰し、10倍がゆに併せた初期食です。シンプルな野菜の「おだし」を下地にすることで、さつまいもの素朴な甘さとりんごのみずみずしい酸味を活かした仕立てです。

※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

□ さつまいもとりんごのマッシュ

- ・野菜だし 2カップ
- ・さつまいも（皮をむいてスライス） 1個
- ・りんご（皮と種を取り除きスライス） 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分くらいに煮た後、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・さつまいもを入れて火にかけ、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

りんごを加えてひと煮立ちさせ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】

鶏ミンチのパンプキンシチュー

（5倍がゆ）

Rice porridge (5 times diluted with water) dressed
with stewed ground chicken and pumpkin 60g

昆布と鶏の旨みを引き出した「おだし」にかぼちゃと玉ねぎを加え、じっくり煮崩れるほど煮込んだシチューを5倍がゆにかけた中期食です。煮込んだ野菜の甘みと自然なとろみで食べやすく仕立てました。

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

□ 鶏ミンチのパンプキンシチュー

- ・昆布だし 2カップ
- ・鶏ひき肉（むね肉かささみ） 60g
- ・玉ねぎ（みじん切り） 1/2個
- ・かぼちゃ（皮と種の部分を取り除き1cm角くらいにカット） 1/4個分
- ・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・鶏ひき肉・かぼちゃ・玉ねぎを入れ火にかけ、鶏ひき肉をほぐしながら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。かぼちゃを軽くつぶしながら崩して水溶性片栗粉でとろみをつける。

④ パンプキンシチューをおかゆにかけて完成。



【後期】

秋鮭とじゃがいものポトフ

（2倍がゆ）

Salmon and potato pot-au-feu topped on rice porridge
(twice diluted with water) 60g

かつお節と秋鮭の旨みがたっぷりの「おだし」にトマトとじゃがいもを加えコトコト煮てポトフ仕立てにした後期食です。濃いおだしの味わいとトマトの旨みをじゃがいもにたっぷり含ませました。

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

□ 秋鮭とじゃがいものポトフ

- ・かつおだし 2カップ
- ・秋鮭（生鮭の皮と骨を取り除き1cm角くらいにカット） 50g
- ・じゃがいも（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
- ・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 鍋にかつおだしと鮭を入れて火にかける。沸騰直前に鮭を取り出し、粗熱を取ってから細かくほぐす。おだしにじゃがいも・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。水溶性片栗粉でとろみをつけてから、ほぐした鮭を入れ混ぜ合わせる。

④ ポトフ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。

100
本のレシピ