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

Sweet Potato and Apple Mash with Thin Rice Porridge
(10x dilution)

※20g　前20g

さつまいもとりんごをすり潰し、10倍がゆにあわせた初期食です。シンプルな野菜の「おだし」をベースにすることで、さつまいもの素朴な甘さとりんごの瑞々しい酸味を活かした仕立てです。

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分置き、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・さつまいも・りんごを入れて火にかけ、具材が柔らかくなるまで煮る。水分が少なくなってきたら水またはお野菜だしを加える。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

Ground Chicken and Pumpkin Stew over Soft Rice Porridge
(5x dilution)

※50g　前50g

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てじっくり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き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

しらすとじゃがいものポトフ2倍がゆ

Whitebait and Potato Pot-au-feu over Rice Porridge
(2x dilution)

※50g　前50g

かつおおだしのうまみがたっぷりの「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

□ しらすとじゃがいものポトフ
・かつおだし　2カップ
・しらす　30g
・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
・ほうれん草　15g
・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
・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別の鍋に湯を沸かし、しらすをくぐらせてざるにあける。

④ほうれん草をさっとゆでて軽く絞り、粗みじん切りにしておく。

⑤ 鍋におだし、じゃがいも・トマト・玉ねぎを入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。途中アク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、しらすとほうれん草を入れ混ぜ合わせる。

⑥ポトフをおかゆにかけて完成。