3、4、5月



初期

春のさくら色マッシュと10倍がゆ

Spring Pink Mash with Thin Rice Porridge
(10x dilution)

米20g　鮪20g

新じゃがいも、新玉ねぎ、新鮮なトマトをすり潰して、10倍がゆとあわせた初期食です。「おだし」に溶け出した春野菜の柔らかい甘みをお楽しみいただけます。アクを丁寧に取り除くことで、滑らかな食感に仕立てました。

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

□ さくら色マッシュ
・野菜だし 2カップ
・新じゃがいも（皮をむいてスライス）2個
・新玉ねぎ（皮をむいてスライス）1個
・トマト（皮と種を取り除きざく切り）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）
※吹鮫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・玉ねぎ、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れば完成。（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

鶏肉と春キャベツのそぼろ餡かけ5倍がゆ

Minced Chicken and Spring Cabbage with Thickened Sauce over Soft Rice Porridge (5x dilution)

米50g　鮪50g

鶏肉のミンチ、春キャベツ、新玉ねぎを柔らかく煮てとろみをつけた餡を5倍がゆにかけた中期食です。昆布に含まれるグルタミン酸は母乳の成分にも多く含まれているため、赤ちゃんもホッと安心する味わいです。

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

□ 鶏肉と春キャベツのそぼろ餡
・昆布だし 2カップ
・ささみひき肉 50g
・玉ねぎ（みじん切り）1/2個
・春キャベツ（5mm角くらいにカット）1/8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。
※吹鮫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・玉ねぎ・春キャベツを入れ火にかけ、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。水溶き片栗粉でとろみをつける。

④そぼろ餡をおかゆにかけて完成。



後期

釜揚げしらすと春キャベツのミネストローネ　2倍がゆ

Boiled Whitebait and Spring Cabbage Minestrone with Soft Rice Porridge (2x dilution)

米50g　鮪50g

釜揚げしらすと春キャベツに新鮮なトマトを加えてスープ仕立てにした後期食です。野菜の甘みの中にしらすの塩味をほんのり感じる仕立てで、赤ちゃんが飽きずに食べ続けられます。

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

□ 釜揚げしらすと春キャベツのミネストローネ
・かつおだし　2カップ
・釜揚げしらす（お湯で一回塩抜きする）　50g
・春キャベツ（5mm角くらいにカット）1/8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
・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。
※吹鮫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鍋にかつおだしと春キャベツ・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。釜揚げしらすを加えひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

④とろみをつけたミネストローネをかけて完成。