12、1、2月



初期

冬にんじんとじゃがいものマッシュ 10倍がゆ

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

米20g　粥20g

寒い季節に甘みや香りが増す人参と、じゃがいもを一緒にすり潰し、野菜の「おだし」をベースにして10倍がゆにあわせた初期食です。

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）
※吹振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にかけ、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

Boiled Whitebait and Broccoli Thickened Sauce over Soft Rice Porridge (5x dilution)

米50g　粥50g

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分置き、おかゆをつくる。
※吹振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て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

Chicken and Turnip Tomato Stew with Soft Rice Porridge (2x dilution)

米50g　粥50g

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ことで胃を温める効果があり、からだの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て水にさらす）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（茹でて水にさらしてみじん切り）10g
- 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。
※吹振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、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。