6、7、8月



初期

トマトのマッシュと10倍がゆ

Tomato Mash with Thin Rice Porridge
（10x dilution）

米20g　粕20g

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倍がゆとあわせた初期食です。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

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りなめらかになります）
※低脂肪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

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

米50g　粕50g

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。玉ねぎの甘みを加えることで、食べやすく仕立てました。
※しらすは、えび、かにが混ざる可能性のある商法で採取しています。

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。
※低脂肪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き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 Stew-Style Rice Porridge（2x dilution）with Chicken and Zucchini

米50g　粕50g

かつお節と鶏肉の旨み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
（種の部分を取り除き5mm角にカットし水にさらす）1本分
・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。
※低脂肪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いれて火にかける。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、ほぐした鶏ささみを入れて混ぜ合わせる。

④トマトシチューをおかゆにかけて完成。