

ひじき入り味噌そばろ丼

(4人分)

かいた版ネウボラ
 (ひまわりプラザ)
 南つくも町11番16号
 TEL: 824-1225

| 材 料 | 分 量 | 作 り 方 |
|---------|--------|---|
| ごはん | 茶碗 4 杯 | ① 材料の下準備をする。 ひじき…水戻しして洗う 豆腐…水気を切って、さいの目切り 人参…せん切り 玉ねぎ…みじん切り ② 鍋に油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを入れ、合びきミンチを炒める。 ③ 玉ねぎ、人参、ひじきも順に加えて炒める。 ④ 調味料と豆腐を入れて煮含める。 ⑤ 味がなじむまで煮含めたら、グリーンピースを入れる。 ⑥ ごはんをお椀に盛り、上に⑤をかけて出来上がり。 |
| 合びきミンチ | 100g | |
| おろししょうが | 少々 | |
| おろしにんにく | 少々 | |
| 乾燥芽ひじき | 大さじ1強 | |
| 豆腐 | 1/4丁 | |
| 人参 | 1/5本 | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | |
| グリーンピース | 適量 | |
| 味噌 | 大さじ2 | |
| 酒 | 大さじ1 | |
| みりん | 大さじ1/2 | |
| 砂糖 | 大さじ1弱 | |
| 醤油 | 小さじ1 | |

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

人参、玉ねぎを軟らかく煮てすりつぶす。茹でてすりつぶした豆腐と湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

豆腐・人参・玉ねぎ

中期《7・8か月ごろ》

人参、玉ねぎを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。茹でてすりつぶした豆腐と湯を加えてのばす。

★使用した材料★

豆腐・人参・玉ねぎ

後期《9～11か月ごろ》

人参を細かく刻む。小鍋に油を熱し、人参、玉ねぎ、ひじきを順に入れて炒める。少量の味噌と砂糖、醤油で味付けて、豆腐をつぶしながら入れる。軟らかくなるまで煮含める。

★使用した材料★

ひじき・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油

完了期《12～18か月ごろ》

おろししょうがとおろしにんにくを入れずに、基本レシピの③まで同じように作る。小鍋に取りわけて少量の味噌と砂糖、醤油で味付ける。豆腐も加えて味がなじむまで煮含める。

★使用した材料★

合びきミンチ・ひじき・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油



トマトのハムレット (4人分)

かいた版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町11番16号
TEL: 824-1225

| 材 料 | 分 量 | 作 り 方 |
|----------|--------|---|
| 米 | 2合 | ① 材料の下準備をする。 米…研いで、ザルで水切り 玉ねぎ…薄切り 人参…せん切り ほうれん草…茹でて水冷し、2cm幅にカット ② 鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める。 ③ 米と水と鶏がらだしを入れて、煮る。 ④ 米に火が通ったころ、水煮トマトと調味料を入れる。 ⑤ 最後にほうれん草と溶けるチーズを入れて混ぜたら、出来上がり。 |
| 水 | 1600cc | |
| 鶏肉こま切れ | 80g | |
| 玉ねぎ | 小1個 | |
| 人参 | 1/3本 | |
| ほうれん草 | 1株 | |
| 水煮トマトカット | 100g | |
| 炒め油 | 適量 | |
| 溶けるチーズ | 12g | |
| 鶏がらだし顆粒 | 大さじ2 | |
| コンソメ | 小さじ1 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

お粥を作る。玉ねぎ、人参、ほうれん草、水煮トマトを軟らかく煮て、すりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばし、お粥の上にかける。

★使用した材料★ 米・玉ねぎ・人参・ほうれん草・水煮トマト

中期《7・8か月ごろ》

お粥を作る。玉ねぎ、人参、ほうれん草、水煮トマトを軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばし、お粥の上にかける。

★使用した材料★ 米・玉ねぎ・人参・ほうれん草・水煮トマト

後期《9～11か月ごろ》

②で炒めた具材を取り出して、細かく刻む。小鍋に入れて、米と水を加えて煮る。米が柔らかくなったら、水煮トマト、刻んだほうれん草を入れ、最後に少量の塩で味付ける。

★使用した材料★ 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・水煮トマト・塩

完了期《12～18か月ごろ》

②で炒めた具材を取り出して、鶏肉だけ小さく切る。小鍋に入れて、米と水を加えて煮る。米が柔らかくなったら、水煮トマト、ほうれん草、チーズを入れ、最後に少量の塩で味付ける。

★使用した材料★ 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・水煮トマト・チーズ・塩