

9か月からの食事レシピ

ベビーハンバーグ ～蒸し焼きで中までふっくら～

材料1人分

豚赤身ひき肉・・・10g
絹ごし豆腐・・・15g
ブロッコリー・・・1房
パン粉・・・小さじ1
サラダ油・・・ほんの少し
〔水・・・大匙1
しょうゆ・・・ほんの少し〕

- ① 豆腐はラップに包み電子レンジで約20秒加熱する。
- ② ブロッコリーは熱湯でゆでて細かく刻む。
- ③ ビニール袋に麩を入れて、手で細かく碎き、ひき肉を加えてよく混ぜる。①を加えてさらによく混ぜ、楕円形に整える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して②を焼き、両面に焼き色がついたら分量の水としょうゆを加え、水気がなくなるまで蒸し焼きにする。



めかじきのおろし和え ～魚は赤身がおすすめです～



材料1人分

めかじき・・・15g
小麦粉・・・小さじ1/3
サラダ油・・・ほんの少し
大根・・・30g
しょうゆ・・・ほんの少し

- ① めかじきに小麦粉をまぶし、油を溶かしたフライパンで両面を焼く。
- ② 皮をむいておろした大根にしょうゆをほんの少し加えて、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。
- ③ ①に②をかける。

◎魚は食べ慣れたものなら何でもOK。(鯛・まぐろ・鰯)



ベビーきんぴら風 ～せん切り野菜は炒め煮します～



材料1人分

にんじん・・・10g
大根・・・10g
さつまいも・・・10g
サラダ油・・・ほんの少し
砂糖・・・ほんの少し
しょうゆ・・・ほんの少し
だし汁・・・50cc

- ① にんじんと大根は皮をむき、2cm長さのせん切りにする。
- ② さつまいもは皮をむき、2cm長さの千切りにして水にさらして水気をきる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、②を加えてさらに炒め、だし汁、砂糖、しょうゆを加え、ふたをして汁気がなくなるまで蒸し煮にする。

◎炒めてから、調味料を加えて、だし汁又は水でじっくり蒸し煮にすると食べやすいです。



かぼちゃのおやき ～簡単材料で手早く～



材料1人分

冷凍かぼちゃ・・・40g
水煮ツナ缶・・・小さじ1
サラダ油・・・ほんの少し

- ① かぼちゃは電子レンジの600Wで1分加熱し、皮をとってつぶす。
- ② ①にツナ缶を入れ、混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②の両面を焼く。



豆腐の卵とじ ～身近にある食材で～



材料1人分

大根・・・10g
絹ごし豆腐・・・30g
チンゲン菜・・・葉1枚
卵・・・1/4個
だし汁又は水・・・大さじ4
A〔しょうゆ・・・ほんの少し
砂糖・・・ほんの少し〕

- ① 大根は皮をむいて7mm角に切り、ラップをかけ、レンジで30秒加熱する。
- ② チンゲン菜は粗みじん切りにする。
- ③ 豆腐は1cm角にきる。
- ④ 鍋にだし汁又は水と①②を入れ軟らかく煮、豆腐を入れ、ひと煮したら、卵を溶き入れ、Aで調味する。

◎卵はしっかりと火を通します