

☆本日のメニュー（初期）☆

潰しがゆ

材料：白米 30g 水 300g

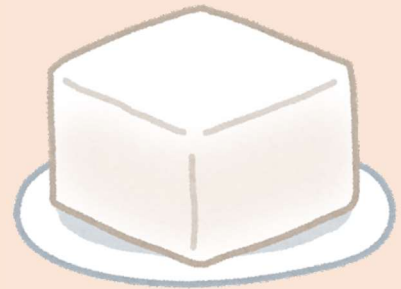
- ① 鍋に米と水を入れて30分ほど水に浸し過熱。
- ② 沸騰したら蓋をして30分ほど過熱し、火を止めて15分ほど蒸らす。
- ④ なめらかに裏ごししてポタージュ状にする
(水分が少ない場合は湯を加える。)



豆腐のペースト

材料：豆腐 25g
だし汁 適量

- ① 豆腐をゆでて、水気を軽く切る
- ② 裏ごしする
- ③ だし汁を加えなめらかなポタージュ状にする



ほうれん草のペースト

材料：ほうれん草 10g（穂先のみ） だし汁 適量

- ① 適当な大きさに切り分けて、10分程度くたくたに柔らかくなるまで茹でる
- ② なめらかにすりつぶし、だし汁を加えてポタージュ状にする



刻んでおくと
すり潰しやすい

7分かゆ

白米 60g 水 420g

- ①鍋に米と水を入れて30分ほど水に浸し過熱。
- ②沸騰したら蓋をして弱火で20分ほど過熱し、火を止めて20分ほど蒸らす。
- ④粒が残る程度に軽く米粒をつぶす。



ほうれん草の柔らか煮(刻む)

ほうれん草 10g 玉ねぎ 10g 片栗粉 少々
だし汁 10g

- ①だし汁と片栗粉を混ぜ合わせる
- ②玉ねぎほうれん草の順に茹でる
- ③柔らかく茹でたほうれん草と玉ねぎを縦横に細かく刻む
- ④刻んだほうれん草と玉ねぎ、①を混ぜ合わせレンジで30~40秒加熱しとろみをつける



後期からの手づかみ食べ

豆腐おやき

材料：絹ごし豆腐 45g、薄力粉大さじ2 (18g)、
ひじき小さじ1/4、ほうれん草15g

- ① ひじきを分量の10倍~15倍の水につけて40分ほどかけて戻す。
※ひじきは戻すと約10倍の量になります。
- ② ★豆腐をスプーンで軽くくずし、ラップをしてレンジで1分チン。
- ③ ★キッチンペーパーで水気をきる。
- ④ ほうれん草を沸騰したお湯でくたくたになるまで茹でる。
茹であがったら、流水で流してアクをとる。水気をよく絞って、みじん切りにする。
(フードプロセッサーを使うとより細かい仕上がりになって良いです。)
- ⑤ 水で戻したひじきを沸騰したお湯で湯がき、更に軟らかくする。網じゃくしで取り出す。
- ⑥ ★ひじきをみじん切りにする。(フードプロセッサーを使うとより細かい仕上がりになって良いです。)
- ⑦ ★すべての具材と薄力粉をボウルの中で混ぜる。
(赤ちゃんの体重の増えが気になるのであれば、粉ミルクも入れると良いです。)
- ⑧ ★良く混ぜたら、スプーンですくってフライパンで両面に焼き色が付くまで焼いて完成!!

少し水気が残るくらいでOK
完全に水気を取ってしまうと固さが出てしまうので注意