

もくもくランド お料理レシピ



5～6か月ごろ

かぼちゃと豆腐のとろとろ

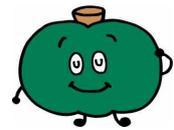
●3人分の分量

かぼちゃ	60g
絹ごし豆腐	30g



<作り方>

- ① かぼちゃは皮とたねをとりのぞき、一口大に切ってやわらかくゆでる。ゆで汁はとっておく。すり鉢ですりおろし、ゆで汁でのばしてとろとろにする。
- ② 豆腐は熱湯でゆで、すりばちですりつぶす。
- ③ ①②を皿に盛る。



7～8か月ごろ

トマトにゆうめん

●3人分の分量

そうめん	30g
トマト	90g
ブロッコリー	30g
鶏ささみミンチ	30g
だし汁	150cc
しょうゆ	1滴



<作り方>

- ① そうめんは手で2～3cmに折り、やわらかくゆでざるにあげて水けを切る。
- ② トマトは湯むきし、種をのぞいて5mm角に切る。
- ③ ブロッコリーはみじん切りにする。
- ④ だし汁に鶏ささみを入れてほぐし、ブロッコリー、トマト、そうめんを加えてとろとろに煮込む。
- ⑤ しょうゆを入れ味をととのえる。



9～11か月ごろ

じゃがいもとひじきのおやき

●3人分の分量

じゃがいも	90g
にんじん	30g
ほうれん草	15g
ひじき(乾燥)	3g
ツナ缶(水煮)	30g
ごま油	3g



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむきすりおろす。ボウルにザルを重ねてキッチンペーパーを敷き、軽く水けを取る。
- ② にんじんは皮をむき、5mmくらいの薄さに切り、やわらかくゆでて荒くつぶす。
- ③ ほうれん草は葉先だけをやわらかくゆで水にさらし水けを絞り細かく刻む。
- ④ ひじきは水で戻しやわらかめにゆでる。
- ⑤ ①～④と水けを切ったツナを混ぜ、丸く形を整え、ごま油を熱したフライパンで焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って盛り付ける。



