

もくもくランド お料理レシピ

5～6か月ごろ

キャベツと麩のふわふわ

●3人分の分量

キャベツ	45g
おつゆ麩	3g (3個)
だし汁	135cc
{ 片栗粉	小さじ1
{ 水	小さじ2

<作り方>

- ① キャベツはゆでて、すりつぶす。
- ② 麩は5mm角に切っておく。
- ③ 小鍋にだし汁と①・②を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



7～8か月ごろ

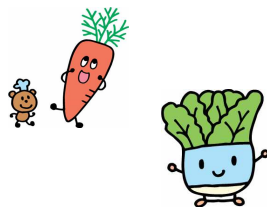
煮込みうどん

●3人分の分量

ゆでうどん	60g
だし汁	240cc
鶏ささみ	30g
玉ねぎ	30g
にんじん	15g
小松菜	30g
{ みそ	3g
{ だし汁	大さじ1

<作り方>

- ① 鶏ささみはゆでて3mmに刻んでおく。
- ② 玉ねぎ・にんじん・小松菜はゆでて3mmに刻みうどんも3mmに刻んでおく。
- ③ みそはだし汁で溶いておく。
- ④ 鍋にだし汁・①・②を入れて煮てから、③で味を整える。



9～11か月ごろ

鮭入りじゃがいもお焼き

●3人分の分量

鮭刺身	45g
じゃがいも	30g
バター	6g

<作り方>

- ① 鮭はゆでてほぐす。
- ② じゃがいもはゆでてつぶす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、丸めてからバターでこんがり焼く。(1人2個)

