

やわらかいご飯

<材料(作りやすい分量)>

米・・・1合

水・・・2合の目盛り



<作り方>

①米は研いで30分置いてから、普通に炊飯する。2合分の水加減で炊く。

◎茶碗にラップを敷いて、食べる分ずつ小分けにして冷凍しておく则便利！

★電子レンジで作る時★

ご飯50g(大さじ5)に対して水60ml(大さじ3~4)を混ぜてラップをかけて(500W)で

2~3分様子を見ながら加熱する。しばらくそのまま蒸らして。



煮込みうどん

<材料 (作りやすい分量)・下ごしらえ>

ゆでうどん・・・1/2玉 (1cm角に切る)

しらす干し・・・大さじ1

こまつな (葉先)・・・大さじ1 (粗みじん切り)

キャベツ・・・大さじ1 (粗みじん切り)

にんじん・・・大さじ1 (みじん切り)

かぼちゃ・・・30g (1かけ分) (5mm角)

水・・・2カップ

育児用ミルクまたはフォローアップミルク・・・大さじ2・1/2 (15g)

★みそやしょうゆ少々で味つけしてもOK!しらす干しに塩分があるため、味を見て調整。

<作り方>

- ①鍋にしらす干しとAの野菜・水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ②野菜がやわらかくなったら、うどんを加えてさらに煮込み、やわらかくなったら、火を止めてミルクを加えてよく混ぜ合わせる。

※かぼちゃは皮をむいて使う。



豚ひき肉と野菜のスープ

<材料 (作りやすい分量)・下ごしらえ>

豚ひき肉 (赤身)・・・大さじ1

水・・・大さじ1

たまねぎ・・・大さじ1 (みじん切り)

キャベツ・・・大さじ1 (粗みじん切り)

トマト・・・大さじ2 (粗みじん切り)

水・・・1~2カップ

塩またはしょうゆ・・・少々

★トマトは種・皮を除いて刻みましょう。



<作り方>

①豚ひき肉と水を合わせ、よく混ぜて、ラップをかけて、レンジで約1分加熱してザルにあげて、水気を切る。

②鍋に①を野菜・水を入れて、材料がやわらかくなるまで煮込む。

③少量の塩またはしょうゆで味つけする。

※水溶き片栗粉でトロミをつけてもOK!

★豚ひき肉は①の後に冷凍保存OK! (約1週間)



野菜と魚のパンケーキ

<材料 (作りやすい分量)・下ごしらえ>

ホットケーキミックス・・・1/2袋 (100g) 育児用ミルクまたはフォローアップミルク・・・7g

水・・・50ml ブロッコリー・・・大1房 (25g)

にんじん・・・小1/4本 (25g) ツナ缶 (水煮)・・・1/2缶 (水気を切る)

アルミカップ・・・10個

★鮭の水煮缶、季節の野菜、かぼちゃ、さつまいも、チーズなどでアレンジも可!



<作り方>

- ①ブロッコリーとにんじんはやわらかく茹でて、みじん切りにする。
- ②ホットケーキミックス、①、水気を切ったツナ、ミルクを入れ、水を様子を見ながら入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに流し、オーブンで180度、10～12分焼く。

★フライパンに油をしいて、ミニサイズに焼いてもOK!

