

ライスがゆ (ベビーフード)

<材料 (1人分)>

ライスがゆ (ベビーフード)・・・小さじ2

湯・・・大さじ2

<作り方>

①器にライスがゆを入れ、お湯を加えて混ぜ、よく溶かす。



にんじんとキャベツのスープ煮

<材料 (1人分)>

にんじん・・・10g

キャベツ・・・10g

昆布2cm角・・・1枚

<作り方>

①にんじん、キャベツは小口切りにする。

②鍋に水と①、濡れぶきんでサッと拭いた昆布を入れて火にかける。

③沸騰直前に昆布を取り出し、にんじんとキャベツがやわらかくなるまでよく煮る。

④にんじんとキャベツを取り出して裏ごす。状態に応じて残った煮汁を加える。



とりわけクリーミースープ

◎大人のカレーライス（2～3人分）から取り分けてクリーミースープ◎

<カレーライスの材料（2～3人分）>

肉・・・100g	じゃがいも・・・1個	カレールー・・・1/4箱（2かけ分）
たまねぎ・・・1個	ブロッコリー・・・4房	
にんじん・・・1/2本	水・・・2カップ弱	

<材料（1人分）>

たまねぎ・・・10g
にんじん・・・10g
じゃがいも・・・10g
ブロッコリー・・・少々
乳児用ミルク・・・1さじ
ゆで汁・・・20ml

<作り方>

- ①鍋にカレーライス用の野菜と水を入れ、よく煮る（※材料は油で炒めない）。
- ②①の野菜がやわらかくなったら取り分けて裏ごしする。
- ③②にゆで汁を加え、そこに乳児用ミルクを1さじ加えて沸騰させないように煮る。

