

カンタン 離乳食レシピ

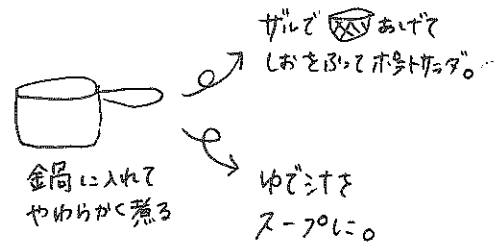


4月からたくさんのおまじんとさんたちの食事をとほりあっていた台所でしたが
自粛期間も長くなり、お家で過ごしている子どもたちの離乳食の様子が気になっていたところ、
カンタンレシピが分かったらできるかもということばをききました。

そこで大人のごはんから 離乳食もとできるように少いだけレシピです。

ハンバーグ風 — 水切りけいとう菜 10g + 菜鳥ひき 15g + みじん切り玉葱 10g + かたくり 1g
をまぜて、丸めて焼く。

ポテトサラダ — お芋 30g、人参 10g、キャベツ 10g、こんぶ
(じゃがいも) → 1/2コ 1cm角 ざざき: 1cm角
+ スープ じゃがいもかぼちゃでもOK




※ 大人も同様につくって、味付けのところをハンバーグならめんつゆにとろみをつけたあんをつくらせて
かけ、大根おろし、ネギで和風ハンバーグに。(タレ)




ポテトサラダでは大人だけハムをカロエ、マヨネーズで和えたりカンタン。
スープもこんぶだしと野菜の旨みで塩をカロエただけですごくおいしいですよ。
かき卵やとうふ、ネギも入れて シンプルスープで。

② 他にも大人のごはんを作っているところで 離乳食が一條者につくれます。
味付けをする前にやわらかくなったものをとりだし、少し小さめにちぎって (ほんの少しの味付け
で後期食ができます。 (後期なら1cm角くらい) (塩、しょうゆ、みそ)
小さい、大変にたまたまい程度で、ゆたたりした気持ちで作れらると思います。

離乳食おやつレシピ

おやき

 ・ 米粉 5g
 ・ 芋、かぼちゃなど 30g
 ・ 油 少々
 ・ しお ほんの少々

芋かぼちゃ (皮をむく)
をゆでてつぶす。
↓
米粉とまぜる 
↓
油をひいたフライパンで
両面やいて、塩をし
ごきあがり。