

主菜

★：7・8か月頃のとりわけポイント
 ☆：9～11か月頃のとりわけポイント

マカロニグラタン

分量 (大人2人分)	
マカロニ:60g	[ホイトソース]
鶏肉:100g	バター:大3
玉ねぎ:1/4個	小麦粉:大3
ブロッコリー:1/2株	牛乳:2カップ
しめじ:1/2パック	塩:少々
粉チーズ:少々	



作り方

- ①マカロニはゆでる。ブロッコリーは小房に切り分けてゆでる。★
- ②鶏肉は細かく切る。玉ねぎは薄切りに、しめじは小房に分ける。
- ③フライパンにバターを入れ②を炒め、小麦粉をふり入れ炒めて牛乳を少しずつ注ぎ、よく混ぜて煮る。★
- ④塩少々で味を調える。
- ⑤グラタン皿に①と④を入れて粉チーズをふり、トースターで焼く。(オーブンなら220℃15分程度) ☆

魚のホイル焼き

分量 (大人2人分)	
白身魚:2切れ	
人参:2cm幅	
玉ねぎ:1/4個	
しいたけ:2枚	
絹さや:4枚	
ポン酢:適量	

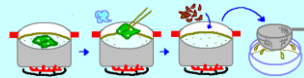


作り方

- ①人参・玉ねぎは薄切りにする。しいたけは石づきを取る。絹さやは筋を取る。
- ②大きめに切ったホイルに白身魚を置き、①の野菜を並べて包む。
- ③少量の水を入れたフライパンで10分程度焼く。★☆☆
- ④お好みでポン酢をかける。

だし汁のとり方 材料：こんぶ 10cm角、かつお節 1つかみ、水 3カップ

- ①鍋に分量の水とこんぶを入れ、火にかける。
- ②沸とうする直前にこんぶを取り出す。
- ③かつお節を一度に加え、沸とうしたら火を止め、かつお節が沈んだらザルでこす。



まごころ天然だしの素

<粉末タイプ>汁物メニューが多い時におすすめ

<液状タイプ>煮ものや和え物に

ちょこっと使う時におすすめ



小さじ1杯で
みそ汁1杯分

好みの素材をフードミルにかけて粉末にし、密閉容器に入れて保存



空きビンに好みの素材を入れて水を注ぎ、冷蔵庫で保存
 冬場 1週間ほど
 夏場 2～3日ほど

副菜

季節のお野菜でアレンジしよう♪

小=小さじ(5ml)
 大=大さじ(15ml)

具だくさんみそ汁

分量 (大人2人分)	
絹ごし豆腐:1/8丁	
じゃがいも:1/2個	
人参:1cm幅	
カットわかめ:1つまみ	
だし汁:1.5カップ	
みそ:大1	



作り方

- ①じゃがいも・人参はいちょう切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ②鍋にだし汁とじゃがいも・人参・わかめを入れ軟らかくなるまで煮て、豆腐を加える。★
- ③沸とうする前にみそを溶き入れる。☆☆

★ 7・8か月頃



③の前にとりわけ、フォークの背で粗くつぶす。だし汁を少量加える。

☆ 9～11か月頃



だし汁を加えて2倍に薄める。スプーンで粗くつぶしながら与える。

かぼちゃと鶏肉の煮物

分量 (大人2人分)

かぼちゃ:1/6個	[調味料]
だし汁:1カップ	砂糖:小2
鶏むねミンチ:50g	しょうゆ:小2
	片栗粉:小2
	水:小4



作り方

- ①かぼちゃは1口大に切る。
- ②鍋にだし汁・①を入れて煮て、軟らかくなったら、器にかぼちゃを取り出す。
- ③②の鍋にミンチを入れて火を通す。★
- ④調味料を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤かぼちゃに④のあんをかける。☆☆

★ 7・8か月頃



かぼちゃは皮を除き、粗くつぶす。③のミンチと煮汁をとりわけ、かぼちゃに混ぜる。

☆ 9～11か月頃



かぼちゃは皮を除く。④のあんを少量かける。

寄せ鍋

分量 (大人2人分)

白身魚:2切れ	春菊:1/2束
豆腐:小1丁	しめじ:1/2パック
白菜:4枚	こんぶ:10cm角
大根:1/3本	ポン酢:適量
ねぎ:2本	



作り方

- ①土鍋にこんぶと水を入れて、30分ほど置く。
- ②材料は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋を火にかき、煮立つ前にこんぶは取り出す。
- ④火の通りにくいものから入れていく。★☆☆
- ⑤器に入れてポン酢をかける。

★ 7・8か月頃



白身魚と豆腐とよく煮えた白菜・大根をとりわけ、粗みじんに切り煮汁を加える。

☆ 9～11か月頃



白身魚と豆腐を粗くほぐし、野菜は粗みじんにして煮汁を加える。

◎魚は月齢に応じて、白身魚(たら、ひらめなど)→赤身魚(まぐろなど)→青背魚(いわし、ぶりなど)とすすめよう。