

中期のレシピ



●主食・主菜・副菜を意識していきましょう！

主食

ご飯、パン、麺類

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品

副菜

野菜（きのこ、海藻も含む）



★まぐろがゆ

<材料 1人分>

7倍がゆ…………… 50g
まぐろ(刺身)……… 1切れ(10g)
キャベツ…………… 15g

- ①7倍がゆを器に入れる。まぐろはしっかり加熱してほぐす。
- ②キャベツは柔らかくゆでてみじん切りにする。
- ③7倍粥にまぐろとキャベツを乗せる。

電子レンジで作れる♪7倍がゆ

<材料 作りやすい分量>

ご飯・・・大さじ1 (15g)

水・・・大さじ4 (60ml)

- ①大きめの耐熱容器に、ご飯と水を入れ、軽くラップをする。
- ②電子レンジ600Wで3～4分加熱（機種によって異なる場合があります）。
- ③ラップをしっかりと付け直して10分蒸らし、スプーンでつぶす。



★ブロッコリー入りかぼちゃのマッシュ

<材料 1人分>

かぼちゃ…………… 10g

ブロッコリー……… 5g

粉チーズ…………… 少々

- ①かぼちゃは柔らかくしてつぶし、ブロッコリーは柔らかくして穂先をみじん切りにする。
- ②かぼちゃ、ブロッコリー、粉チーズを混ぜ合わせる。
※食べにくそうなら水分を加えましょう。





★かぼちゃのあんかけうどん

<材料 1人分>

ゆでうどん…… 45g
だし汁……… 大さじ4(60ml)
かぼちゃ……… 15g
水溶き片栗粉… 適量(片栗粉1:水2)

- ①ゆでうどんは柔らかくゆでて、3~5ミリに切り、器に入れる。
- ②かぼちゃは柔らかくしてつぶし、だし汁の入った鍋に入れてとろみをつけ、うどんにかける。



★豆腐の小松菜ソースがけ

<材料 1人分>

絹ごし豆腐…… 30g
小松菜……… 5g
水……… 大さじ2(30ml)
水溶き片栗粉… 適量(片栗粉1:水2)

- ①絹ごし豆腐は茹でたら、水けをきりながら粗くつぶし、器に入れる。
- ②小松菜は葉先を柔らかくゆで、みじん切りにする。
- ③②を水の入った鍋に入れて加熱し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけたら、豆腐にかける。



★トマトとポテトのサラダ

<材料 1人分>

じゃがいも… 10g
トマト……… 5g(ミニトマトでもOK)

- ①じゃがいもは柔らかくつぶし、トマトは皮をむいて種を取り、粗くみじん切りにする。
- ②じゃがいもとトマトを混ぜ合わせる。
※食べにくそうなら水分を加えましょう。



レシピを応用してみましよう♪

- レシピで使っている野菜は、家庭にある野菜に変えてアレンジ。
- 魚は缶詰を使用しても大丈夫。
缶詰の場合は、必ずお湯をかけて塩抜きをしてください。

