

# 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

7倍がゆを器に入れる。まぐろはしっかり加熱してほぐし、キャベツは柔らかくゆでてみじん切り。7倍粥にまぐろとキャベツを乗せる。



## ★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

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のみじん切り。かぼちゃ、ブロッコリー、粉チーズを混ぜ合わせる。



## 電子レンジで作る♪7倍がゆの作り方

ご飯・・・15g  
水・・・大さじ4 (60ml) } 約40～50gできる

大きめの耐熱容器に、ご飯と水を入れて電子レンジ500Wで約3分加熱。取り出したらラップをして10分蒸らし、スプーンでつぶす。





### ★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(水3:片栗粉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。かぼちゃは柔らかくしてつぶし、だし汁のい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(水3:片栗粉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。小松菜は葉先を柔らかくゆでて、みじん切りにし、水のいった鍋に入れて加熱。水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、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)

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。じゃがいもとトマトを混ぜ合わせる。



レシピを応用してみましょう♪

- ・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。

