

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。

