

<p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>かぼちゃ 20g 鶏ミンチ 10g だし汁 水溶き片栗粉</p>	<p>①かぼちゃは皮をとり、2 cm角に切る。 ②鍋にかぼちゃと浸るくらいのだし汁を加えて煮る。 ③かぼちゃがやわらかくなったら鶏ミンチ加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
<p>豆腐のあんかけ</p> <p>豆腐 30g 鶏ミンチ 10g 人参 5g えのきだけ 5g 水溶き片栗粉(片栗粉 1:水2)</p>	<p>①豆腐はゆでておく。人参はすりおろしておく。 えのきだけでもみじん切りにしておく。 ②だし汁に鶏ひき肉、人参、えのきだけを入れて煮る。 ③水溶き片栗粉でとろみをつけて豆腐にかける。</p>
<p>ササミとレバーのクリーム煮</p> <p>ささみ 15g 人参 3g レバー 10g ブロッコリー10g 玉ねぎ 5g ジャガ芋 20g えのきだけ 5g 小麦粉 少々 バター 2g 牛乳 50 cc</p> 	<p>①ささみはうすく切っておく。じゃが芋は茹でておく。にんじんはすりおろし、玉ねぎとえのきはみじん切りにする。 レバーは牛乳に浸けて洗い、2回ゆでて刻んでおく。 ②人参、玉ねぎ、えのきをバターで炒め、じゃが芋も加えて火を止め、小麦粉を加えてよく混ぜ合わせる。 ③牛乳を少しずつ混ぜながら加え、とろみがつくまで煮てレバーを加える。 (キャベツ、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、さつまいもや里芋などでも OK!)</p>
<p>ササミのパン粉やき</p> <p>ササミ 20g パン粉 少々 粉チーズ 少々 サラダ油 少々</p>	<p>①ササミはスジを切り、うすくそぎ切りにする。 ②パン粉と粉チーズを合わせておく。 ③ササミに②をまぶす。 ④フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。</p>
<p>蒸魚のクリーム煮</p> <p>白身魚 15g 人参 3g 玉ねぎ 5g ジャガ芋 20g えのきだけ 5g 小麦粉 少々 バター 2g 牛乳 50 cc</p>	<p>①魚は茹でて、ほぐしておく。じゃが芋は茹でておく。にんじんはすりおろし、玉ねぎとえのきはみじん切りにする。 ②人参、玉ねぎ、えのきをバターで炒めて、じゃが芋も加えて火を止め、小麦粉を加えてよく混ぜ合わせる。 ③牛乳を少しずつ混ぜながら加え、とろみがつくまで煮てほぐした魚を加える。 (キャベツ、白菜、ほうれん草やブロッコリー、さつまいも、里芋などでも OK!)</p>
<p>白身魚のピカタ</p> <p>白身魚 20g 小麦粉 少々 卵黄 1/3 個 サラダ油 少々</p>	<p>①白身魚は骨と皮を取って薄くそぎ切りする。 ②薄く小麦粉をつける。 ③フライパンにサラダ油を熱し、②に溶いた卵黄をつけて弱火で中までしっかりと火を通す。</p>
<p>鮭と豆腐のとろとろ白菜煮</p> <p>鮭 20g 白菜 20g 豆腐 20g だし汁 水溶き片栗粉</p>	<p>①白菜は2~3mmに切る。豆腐は5 mm角に切る。 ②鍋にだし汁、白菜、鮭を入れてやわらかく煮る。 ③鮭を取り出してほぐしたら戻し、豆腐も加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。 ※野菜はほうれん草やかぼちゃ、にんじん、キャベツや芋類などOK!!</p>

<p>鮭のがんもどき風 (4個分)</p> <p>鮭 25g サラダ油 少々 豆腐 20g 醤油 少々 にんじん 5g 玉ねぎ 10g 片栗粉 小さじ1/2</p>	<p>①鮭はゆでて、骨や皮を取りほぐす。にんじん、玉ねぎはみじん切りにしたら耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで40秒加熱してしぼる。</p> <p>②豆腐はゆでて水切をする。ビニール袋にサラダ油以外のすべてを入れてもみ混ぜる。</p> <p>③フライパンにサラダ油を熱し、食べやすい形で両面を焼いて中まで火を通す。</p>
<p>ツナパンがゆ</p> <p>サンドイッチ用パン 2枚 ツナ水煮缶 15g 牛乳(粉ミルク) 100cc</p>	<p>①食パンは5mm角に切る。</p> <p>②鍋に食パン、牛乳を入れて弱火で温める。</p> <p>③②に汁気を切ったツナを加えて混ぜ合わせる。</p> 
<p>じゃが芋のツナ煮</p> <p>じゃがいも 25g ツナ水煮缶 5g 豆乳 40ml だし汁 25ml</p>	<p>①じゃがいもはひと口大に切り、鍋にだし汁、豆乳とともに加えてやわらかく煮る。</p> <p>②汁気を切ったツナ缶を加え、さらに煮てつぶす。</p> 
<p>青のり入り卵焼き</p> <p>卵 1/2個 だし汁 大さじ1/2 青のり 少々 サラダ油 少々</p> 	<p>①ボウルに卵を溶き、だし汁、青のりを入れてまぜる。</p> <p>②サラダ油を熱した卵焼き器などで、卵焼きの要領で少しずつしっかりと火を通して巻いていく。</p> <p>(粉チーズを加えても良い)</p>
<p>ゆで卵サラダ </p> <p>トマト 15g ゆで卵 20g きゅうり 10g マヨネーズ 少々</p>	<p>①トマトはレンジで30秒加熱して皮と種を取って刻む。</p> <p>②きゅうりはすりおろして少し水分を絞る。</p> <p>③卵は細かく刻み、①、②と合わせてマヨネーズであえる。</p> <p>※きゅうり以外でブロッコリーやほうれん草でもOK!!</p>
<p>キャベツの納豆ごま和え</p> <p>キャベツ 20g にんじん 5g すりごま 5g ひきわり納豆 10g</p>	<p>①キャベツ、にんじんはやわらかくゆでて刻む。</p> <p>②ボウルに①、すりごま、ひきわり納豆を入れてあえる。</p> <p>(すりごま⇒かつお節でもOK!)</p> <p>(他の野菜、白菜、ほうれん草やもやしなどでもOK!)</p>
<p>さつまいもミルク煮</p> <p>さつまいも 20g 牛乳(粉ミルク) 30g</p>	<p>①さつまいもは皮を剥き、鍋で浸るくらいの水を加えてやわらかくなるまで煮る。</p> <p>②牛乳を加えてひと煮たちさせてつぶす。</p> <p>(他の芋でもOK!)</p> 
<p>フルーツサラダ </p> <p>いちご 30g バナナ 20g プレーンヨーグルト</p>	<p>①果物は食べやすい大きさに刻む。</p> <p>②プレーンヨーグルトとあえる。</p> <p>※季節の果物を使って!!</p>