

にんじんのペースト

材料(1 人分)

にんじん 10g
湯 適量

作り方

- ① にんじんは皮をむき、柔らかく茹でる。
- ② ①をすり鉢やブレンダーなどでペースト状にする。

じゃがいものペースト

材料(1 人分)

じゃがいも 10g
湯 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて水にさらし、柔らかく茹でる。
- ② ①をすり鉢やブレンダーなどでペースト状にする。



★レシピに使用しているアレルゲン

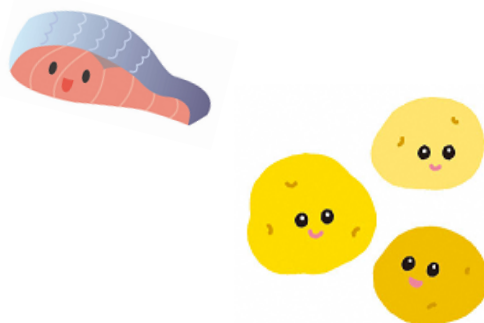
鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

鮭と野菜のマッシュ

材料（1 人分）

鮭（生）	10g
にんじん	10g
じゃがいも	20g
だし汁（かつお）	大さじ 1～2



作り方

- ① 鮭は熱湯で茹で、骨と皮を取り除いて細かくほぐす。
- ② にんじんは皮をむき、柔らかくなるまで茹で、ペースト状またはみじん切りにする。
- ③ じゃがいもは皮をむいて水にさらし、柔らかく茹で、すり鉢やブレンダーなどでペースト状にする。
- ④ ②に①を加えて粗くつぶし、③とだし汁を加えて和える。

★レシピに使用しているアレルゲン

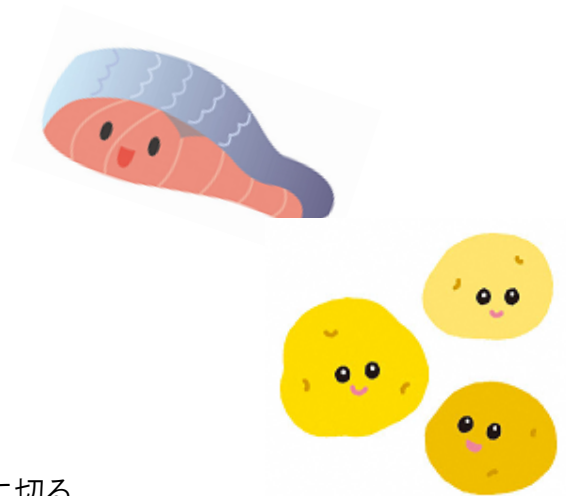
鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

鮭と野菜の味噌煮

材料(1 人分)

鮭(生)	15g
にんじん	15g
じゃがいも	20g
だし汁(かつお)	大さじ 3
みそ	少々(耳かき 1 杯程度)



作り方

- ① 鮭は熱湯で茹で、骨と皮を取り除いて細かくほぐす。
- ② にんじんは皮をむき、柔らかくなるまで茹で、5mm角に切る。
- ③ じゃがいもは皮をむいて水にさらし、柔らかく茹で、5mm角に切る。
- ④ 鍋に①・②・③・だし汁を入れてひと煮立ちさせ、みそを加えてさっと煮る。

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
×	×	×(※)

(※) みその種類によっては、原材料に麦が使用されていることがあります。市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

鮭と野菜の味噌焼き

材料(1 人分)

鮭(生)	20g
にんじん	15g
じゃがいも	25g
★だし汁(かつお)	大さじ 2
★みそ	少々(耳かき 1 杯程度)
サラダ油	少々

★は合わせておく

サラダ油の代わりにバター
を入れても美味しいよ！

作り方

- ① 鮭は熱湯で茹で、骨と皮を取り除いて細かくほぐす。
- ② にんじんは皮をむき、柔らかくなるまで茹で、1cm角に切る。
- ③ じゃがいもは皮をむいて水にさらし、柔らかく茹で、1cm角に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、①を炒めたら②・③・★を加えて、汁気がなくなるまで火を通す。

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
×	×	×(※)

(※) みその種類によっては、原材料に麦が使用されていることがあります。市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

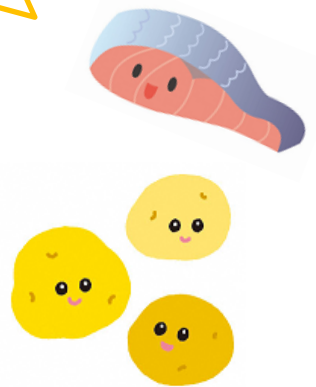
鮭と野菜のホイル焼き

材料(1人分)

鮭(生)	30～40g
にんじん	20g
じゃがいも	30g
★だし汁(かつお)	小さじ 2
★みそ	小さじ 1/4
★砂糖	小さじ 1/8

仕上げにバターを少々入れても美味しいよ！

★は合わせておく



作り方

- ① にんじんは皮をむき、千切りまたはいちよう切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむいて水にさらし、千切りまたはいちよう切りにする。
- ③ アルミホイルに鮭・①・②・★を入れて、しっかりと包む。
- ④ 180℃に余熱したオーブンで 20 分焼く。

※子どもに出すときは骨を取り除きましょう。

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
×	×	×(※)

(※) みその種類によっては、原材料に麦が使用されていることがあります。市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。