

かぼちゃのペースト

材料(1 人分)

かぼちゃ 10g
湯 適量



作り方

- ① かぼちゃは皮と種を取って柔らかくなるまで茹でる
- ② すり鉢に①を入れ、湯を足しながらペースト状にすりつぶす

ほうれん草と豆腐のペースト

材料(1 人分)

ほうれん草 1 枚
豆腐(絹) 10g
湯 適量

作り方

- ① ほうれん草は熱湯で茹でて水にさらしたら、軽く水気をしぼる
- ② 豆腐は熱湯で茹でる
- ③ すり鉢に①・②を入れ、湯を足しながらペースト状にすりつぶす

10 倍がゆ

※作り方は別紙参照

★レシピに使用しているアレルギー

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。

かぼちゃとツナのだし和え

材料(1 人分)

かぼちゃ 20g
ツナ水煮 5g
だし汁(かつお) 適量



作り方

- ① ツナは湯通しして、細かくほぐす
- ② かぼちゃは皮と種を取って適当な大きさに切る
- ③ 鍋に②を入れ、柔らかくなるまで煮る
※かぼちゃが柔らかくなる前に水分が減ってしまったら、湯を足す
- ④ ③のかぼちゃを軽くつぶし、①とだし汁を加えてさらに粗めにつぶす

ほうれん草とたまねぎのトロトロ煮

材料(1 人分)

ほうれん草 1.5 枚
たまねぎ 15g
だし汁(かつお) 適量
水溶き片栗粉 適量



作り方

- ① ほうれん草は熱湯で茹でて水にさらしたら、軽く水気をしぼって、みじん切りにする
- ② たまねぎは皮をむいて柔らかく茹でて、みじん切りにする
- ③ 鍋に①・②・だし汁を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける

7 倍がゆ

※作り方は別紙参照

★レシピに使用しているアレルギー

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。



かぼちゃとツナのお焼き

材料(1 人分)

かぼちゃ	25g
ツナ水煮	5g
しょうゆ	1～2 滴
片栗粉	小さじ 1/4
サラダ油	少量



作り方

- ① かぼちゃは皮と種を取って水にくぐらせ、ラップに包んだら電子レンジ(600W)で 30 秒加熱し、ペースト状につぶす
※つぶせる固さになっていない場合は、追加で加熱する
※水分が少なくパサつく時は、湯を足す
- ② ツナは湯通しして、細かくほぐす
- ③ ①・②・しょうゆ・片栗粉を混ぜたら 2～3 等分し、小判型に丸めてサラダ油をひいたフライパンで両面を焼く

炒り豆腐

材料(1 人分)

ほうれん草	2 枚
たまねぎ	10g
豆腐(絹)	20g
だし汁	50g
しょうゆ	1～2 滴
サラダ油	少量



作り方

- ① たまねぎは皮をむいて柔らかく茹で、5mm角に切る
- ② ほうれん草は熱湯で茹でて水にさらしたら、軽く水気をしぼって、粗みじんにする
- ③ フライパンを熱し油を少々ひき、①・②を入れ炒める
- ④ ③に豆腐を加え、潰しながら炒める
- ⑤ ④にだし汁・しょうゆを加え、水分がなくなるまで煮る

5 倍がゆ

※作り方は別紙参照

★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。

かぼちゃとツナのお焼き

材料(1 人分)

かぼちゃ	30g
ツナ水煮	10g
しょうゆ	2～3 滴
片栗粉	小さじ 1/4～1/2
サラダ油	少量



作り方

- ① かぼちゃは皮と種を取って水にくぐらせ、ラップに包んだら電子レンジ(600W)で 30 秒加熱し、ペースト状につぶす
※つぶせる固さになっていない場合は、追加で加熱する
※水分が少なくパサつく時は、湯を足す
- ② ツナは湯通しして、細かくほぐす
- ③ ①・②・しょうゆ・片栗粉を混ぜたら 2～3 等分し、小判型に丸めてサラダ油をひいたフライパンで両面を焼く

炒り豆腐

材料(1 人分)

ほうれん草	3枚
たまねぎ	15g
豆腐(絹)	25g
しょうゆ	3～4 滴
だし汁	50g
サラダ油	少量



作り方

- ① たまねぎは皮をむいて柔らかく茹で、1cm角に切る
- ② ほうれん草は熱湯で茹でて水にさらしたら、軽く水気をしぼって、粗みじんにする
- ③ フライパンを熱し油を少々ひき、①・②を入れ炒める
- ④ ③に豆腐を加え、潰しながら炒める
- ⑤ ④にだし汁・しょうゆを加え、水分がなくなるまで煮る

軟飯

※作り方は別紙参照

★レシピに使用しているアレルギー

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。