

豆腐のペースト

材料(1 人分)

豆腐(絹ごし) 10g
湯 適量



作り方

- ① 豆腐は熱湯で茹でる。
- ② ①をすりつぶし、湯でのばす。



きゅうりとトマトのペースト

材料(1 人分)

きゅうり 5g
トマト 10g
湯 適量



きゅうりの
種は取り除くよ



トマトは湯がいて火を通すと
酸味がやわらぐよ

作り方

- ① きゅうりは皮をむき、柔らかく茹でる。
- ② トマトは皮を湯むきし、種を取る。
- ③ すり鉢に①・②を入れ、少量の湯を加え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。

きゅうりのそぼろ煮

材料(1 人分)

きゅうり 10g
 玉ねぎ 10g
 鶏ミンチ(ムネ) 10g
 だし汁(かつお) 大さじ 3
 水溶き片栗粉 適量



きゅうりの
種は取り除くよ

作り方

- ① きゅうりと玉ねぎは皮をむく。
- ② ①を柔らかく茹で、みじん切りにする。
- ③ 鶏ミンチは湯通しして、脂を抜く。
- ④ 鍋に、②・③・だし汁を入れて煮る。
- ⑤ ③に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

③の湯通しの時に、鶏ミンチを
出来るだけ細かく崩しましょう



豆腐とトマトのだし和え

材料(1 人分)

豆腐(木綿) 15g
 トマト 15g
 だし汁(かつお) 大さじ 1



作り方

- ① 豆腐は熱湯で茹でる。
- ② トマトは皮を湯むきし、種を取ってみじん切りにする。
- ③ ①を細かく崩したら、②とだし汁を加えて混ぜる。



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。

夏野菜入りハンバーグ

材料(1 人分)

豆腐(木綿)	25g
鶏ミンチ(ムネ)	10g
ピーマン	5g
玉ねぎ	10g
片栗粉	小さじ 0.5
しょうゆ	1～2 滴
サラダ油	少々



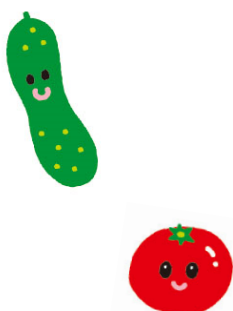
作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600w)で 30 秒加熱する。
- ② ピーマンはヘタと種を取り、玉ねぎは皮をむき、両方みじん切りにする。
- ③ ②をラップに包んで電子レンジ(600W)で 30 秒加熱する。
- ④ ボールに鶏ミンチ・①・③・片栗粉・しょうゆを入れてよく混ぜ、2～3 個に分けて小判型に丸める。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④の両面をよく焼く。

夏野菜のだし煮

材料(1 人分)

きゅうり	15g
トマト	15g
だし汁(かつお)	適量
しょうゆ	1～2 滴



作り方

- ① きゅうりは皮をむき水にさらしてから、5mm角に切る。
- ② トマトは皮と種を取り、5mm角に切る。
- ③ 鍋に①・②を入れ、野菜がひたるくらいのだし汁を入れて煮る。
(煮ている途中でだし汁が減ったら、だし汁又は湯を足す。)
- ④ 野菜に火が通ったら、しょうゆで味をつける。



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。

ピーマンの肉詰め風

材料（1 人分）

豆腐（木綿）	30g
鶏ミンチ（ムネ）	15g
ピーマン	10g
玉ねぎ	10g
片栗粉	小さじ 0.5～1
しょうゆ	2～3 滴
サラダ油	少々

ピーマンは繊維に沿って切ると苦みが抑えられるよ



作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ（600w）で 30 秒加熱する。
- ② ピーマンはヘタと種を取り、1cm長さの細切りにしたら、さっと湯通しする。
- ③ 玉ねぎは皮をむいてみじん切りにし、ラップに包んで電子レンジ（600W）で 30 秒加熱する。
- ④ ボールに鶏ミンチ・①・③・片栗粉・しょうゆを入れてよく混ぜ、2～3 個に分けて小判型に丸める。
- ⑤ ④の片面に②のピーマンをつける。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、⑤の両面をよく焼く。

夏野菜のだし煮

材料（1 人分）

きゅうり	15g
トマト	20g
だし汁（かつお）	適量
しょうゆ	2～3 滴



作り方

- ① きゅうりは皮をむき水にさらしてから、1cm角に切る。
- ② トマトは皮と種を取り、1cm角に切る。
- ③ 鍋に①・②を入れ、野菜がひたるくらいのだし汁を入れて煮る。
（煮ている途中でだし汁が減ったら、だし汁又は湯を足す。）
- ④ 野菜に火が通ったら、しょうゆで味をつける。



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。

ピーマンの肉詰め風

材料(1人分)

豆腐(木綿)	30g
鶏ミンチ(ムネ)	20g
ピーマン	10g
玉ねぎ	15g
片栗粉	小さじ 0.5～1
しょうゆ	3～4 滴
サラダ油	少々

ピーマンは繊維に沿って切ると苦みが抑えられるよ



作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600w)で 30 秒加熱する。
- ② ピーマンはヘタと種を取り、1cm長さの細切りにしたら、さっと湯通しする。
- ③ 玉ねぎは皮をむいてみじん切りにし、ラップに包んで電子レンジ(600W)で 30 秒加熱する。
- ④ ボールに鶏ミンチ・①・③・片栗粉・しょうゆを入れてよく混ぜ、2～3 個に分けて小判型に丸める。
- ⑤ ④の片面に②のピーマンをつける。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、⑤の両面をよく焼く。

夏野菜のだし煮

材料(1人分)

きゅうり	15g
トマト	25g
だし汁(かつお)	適量
しょうゆ	3～4 滴



作り方

- ① きゅうりは皮をむき水にさらしてから、1～1.5cm角に切る。
- ② トマトは皮と種を取り、1～1.5cm角に切る。
- ③ 鍋に①・②を入れ、野菜がひたるくらいのだし汁を入れて煮る。
(煮ている途中でだし汁が減ったら、だし汁又は湯を足す。)
- ④ 野菜に火が通ったら、しょうゆで味をつける。

★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。

ご飯