

小松菜のペースト

材料(1 人分)

小松菜(葉の部分) 2 枚
湯 適量

※下処理した野菜を使用

作り方

- ① 小松菜の葉の部分を取り取り、鍋で柔らかく茹でる。
- ② ①をすり鉢等でペーストにする。
※少しずつ湯を足して、なめらかな状態にする。

じゃがいものペースト

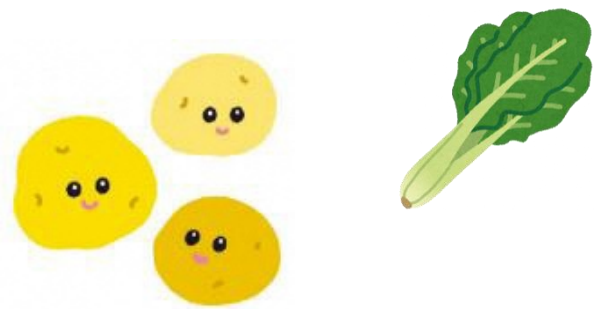
材料(1 人分)

じゃがいも 5g
湯 適量

※下処理した野菜を使用

作り方

- ① じゃがいもを鍋で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①をすり鉢等でペーストにする。
※少しずつ湯を足して、なめらかな状態にする。



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。

《下処理の仕方》

- ・小松菜は根元を切り、よく洗う。葉の部分を使う。
- ・じゃがいもは洗って皮をむき、芽があれば取り除く。
サッと水にさらす。

小松菜のミルク煮

材料(1 人分)

小松菜(葉の部分)	2 枚
にんじん	10g
ツナ水煮	10g
調乳した粉ミルク	大さじ 3
(又は牛乳大さじ 1 と水大さじ 2)	
水溶き片栗粉	適量

※下処理した野菜を使用

作り方

- ① 小松菜の葉の部分を取り取る。小松菜とにんじんをそれぞれ柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①をみじん切りにする。
- ③ 鍋に②・湯通したツナ・調乳した粉ミルクを入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



じゃがいものマッシュ

材料(1 人分)

じゃがいも	15g
ブロッコリーのつぼみ	小房 1 つ分
湯	適量

※下処理した野菜を使用

作り方

- ① じゃがいもとブロッコリーを柔らかくなるまで茹でる。
- ② ブロッコリーはつぼみの部分をみじん切りにする。
- ③ じゃがいもをボウルに入れつぶし、②のつぼみを入れ混ぜる。水分が足りない場合は少しずつ湯を足し、マッシュ状にする。



ブロッコリーは小房の
つぼみの部分を使うよ



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ゲン

鶏卵	乳	小麦
×	粉ミルク 又は牛乳	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

《下処理の仕方》

- ・小松菜は根元を切り、よく洗う。葉の部分を使う。
- ・にんじんは洗って皮をむき、ヘタを切り落とす。
- ・ツナはさっと湯通しして、ザルに上げておく。
- ・じゃがいもは洗って皮をむき、芽があれば取り除く。サッと水にさらす。
- ・水を張ったボウルに、つぼみを下にするようにして、ブロッコリーを入れる。水中で左右に揺らし、振り洗いをする。最後は流水で汚れを落とす。小房に切り分ける。

小松菜のミルク煮



材料(1 人分)

小松菜(葉の部分)	3 枚
にんじん	10g
ツナ水煮	15g
調乳した粉ミルク (又は牛乳大さじ 2 と水大さじ 2)	大さじ 4
醤油	1～2 滴
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① 小松菜の葉の部分を取り取る。小松菜とにんじんをそれぞれ柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①を 5mm 角に切る。
- ③ 鍋に②・湯通したツナ・調乳した粉ミルクを入れひと煮立ちさせ醤油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※下処理した野菜を使用

じゃがいものおやき

材料(1 人分)

じゃがいも	25g
ブロッコリーのつぼみ	小房 2 つ分
湯	適量
片栗粉	小さじ 1/4
塩	少々
サラダ油	少々

作り方

- ① じゃがいもとブロッコリーを柔らかくなるまで茹でる。
- ② ブロッコリーはつぼみの部分を切り取り刻む。
- ③ じゃがいもをボウルに入れつぶし、②のつぼみを入れ混ぜる。※水分が少なくパサつく時は、湯を足す。
- ④ ③に塩・片栗粉を入れ、混ぜ合わせたら食べやすい大きさに丸め、薄く油をひいたフライパンで焼き目がつくまで両面を焼く。

ブロッコリーは小房の
つぼみの部分を使うよ

※下処理した野菜を使用

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
×	粉ミルク 又は牛乳	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

《下処理の仕方》

・小松菜は根元を切り、よく洗う。葉の部分を使う。

・にんじんは洗って皮をむき、ヘタを切り落とす。

・ツナはさっと湯通しして、ザルに上げておく。

・じゃがいもは洗って皮をむき、芽があれば取り除く。
サッと水にさらす。

・水を張ったボウルに、つぼみを下にするようにして、ブロッコリーを入れる。水中で左右に揺らし、振り洗いをする。最後は流水で汚れを落とす。小房に切り分ける。

小松菜のミルク煮

材料(1 人分)

小松菜	2 枚
にんじん	15g
ツナ水煮	20g
牛乳	大さじ 3
水	大さじ 2
味噌	小さじ 1/4
水溶き片栗粉	適量

※下処理した野菜を使用

作り方

- ① 小松菜とにんじんをそれぞれ柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①を 1cm 角に切る。
- ③ 鍋に②・湯通ししたツナ・調乳した粉ミルクを入れひと煮立ちさせ味噌を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



じゃがいものおやき

材料(1 人分)

じゃがいも	30g
ブロッコリー	小房 2 つ
湯	適量
片栗粉	小さじ 1/4～1/2
塩	少々
サラダ油	少々

※下処理した野菜を使用

作り方

- ① じゃがいもとブロッコリーを柔らかくなるまで茹でる。
- ② ブロッコリーは細かく刻む。
- ③ じゃがいもをボウルに入れつぶし、②を入れ混ぜる。
※水分が少なくパサつく時は、湯を足す。
- ④ ③に塩・片栗粉を入れ、混ぜ合わせたら食べやすい大きさに丸め、薄く油をひいたフライパンで焼き目がつくまで両面を焼く。



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
×	牛乳	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

《下処理の仕方》

- ・小松菜は根元を切り、よく洗う。
- ・にんじんは洗って皮をむき、ヘタを切り落とす。
- ・ツナはさっと湯通しして、ザルに上げておく。
- ・じゃがいもは洗って皮をむき、芽があれば取り除く。
サッと水にさらす。
- ・水を張ったボウルに、つぼみを下にするようにして、ブロッコリーを入れる。水中で左右に揺らし、振り洗いをする。最後は流水で汚れを落とす。小房に切り分ける。