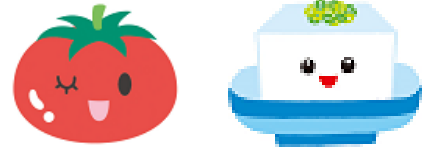


豆腐とトマトのペースト



材料(1 人分)

豆腐(絹)	10g
トマト	5g
湯	適量

作り方

- ① トマトはやわらかくなるまで茹でる。豆腐も茹でる。
- 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。

※下処理した野菜を使用

野菜のペースト



材料(1 人分)

じゃがいも	10g
玉ねぎ	10g
湯	適量

作り方

- ① じゃがいも・玉ねぎ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。

※下処理した野菜を使用

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》

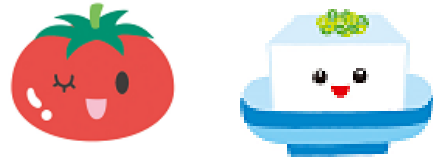
- ・トマトは皮を湯むきし、中のゼリー状の種の部分を取り除く。
- ・じゃがいもは洗って皮をむき、芽があれば取り除く。
サッと水にさらす。
- ・玉ねぎは皮をむき洗う。

トマト麻婆豆腐風

材料(1 人分)

豆腐(絹) 30g
ツナ缶(水煮) 5g
トマト 10g
だし汁(かつお) 70cc
水溶き片栗粉 適量

作り方



- ① 豆腐とトマトはみじん切りにする。
- ② 鍋にトマト・湯通したツナ・だし汁を入れ、トマトが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐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。

※下処理した野菜を使用

野菜のだし煮

材料(1 人分)

じゃがいも 15g
玉ねぎ 10g
だし汁(かつお) 大さじ 2

作り方



- ① じゃがいもと玉ねぎを柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①をみじん切りにする。
- ③ ②とだし汁を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

※下処理した野菜を使用

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。

《下処理の仕方》

- ・トマトは皮を湯むきし、中のゼリー状の種の部分を取り除く。
- ・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。
- ・玉ねぎは皮をむき洗う。
- ・ツナは湯通しをしてザルにあげておく。

トマト麻婆豆腐

材料(1 人分)

豆腐(絹)	35g
ツナ缶(水煮)	10g
トマト	15g
だし汁(かつお)	80cc
しょうゆ	1～2 滴
水溶き片栗粉	適量

※下処理した野菜を使用

作り方



- ① 豆腐とトマトを 5mm角に切る。
- ② 鍋にトマト・湯通したツナ・だし汁・しょうゆ・を入れ、トマトが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐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。

じゃがいもの煮物

材料(1 人分)

じゃがいも	20g
玉ねぎ	10g
にんじん	5g
だし汁(かつお)	大さじ 3
しょうゆ	1～2 滴

作り方



- ① 玉ねぎとにんじんを柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①とじゃがいもを 5mm角に切る。
- ③ ②とだし汁・しょうゆを鍋に入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

※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》

- ・トマトは皮を湯むきし、中のゼリー状の種の部分を取り除く。
- ・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。
- ・玉ねぎは皮をむき洗う。
- ・ツナは湯通しをしてザルにあげておく。
- ・にんじんは皮をむき洗う。

トマト麻婆豆腐

材料(1 人分)

豆腐(絹) 40g
ツナ缶(水煮) 10g
トマト 20g
だし汁(かつお) 90cc
しょうゆ 2～3 滴
水溶き片栗粉 適量

作り方

- ① 豆腐とトマトを 1cm 角に切る。
- ② 鍋にトマト・湯通したツナ・だし汁・しょうゆ・を入れ、トマトが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐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。



※下処理した野菜を使用

じゃがいもの煮物

材料(1 人分)

じゃがいも 25g
玉ねぎ 10g
にんじん 5g
だし汁(かつお) 大さじ 3～4
しょうゆ 2～3 滴

作り方

- ① 玉ねぎとにんじんを柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①とじゃがいもを 5mm～1cm 角に切る。
- ③ ②とだし汁・しょうゆを鍋に入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。



※下処理した野菜を使用

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。

《下処理の仕方》

- ・トマトは皮を湯むきし、中のゼリー状の種の部分を取り除く。
- ・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。
- ・玉ねぎは皮をむき洗う。
- ・ツナは湯通しをしてザルにあげておく。
- ・にんじんは皮をむき洗う。