

●秋のきのこカレー

材料と作り方



【材料（大人2人、子ども2人分）】

- 鶏もも肉 90g ○さつまいも 180g ○玉ねぎ 240g ○にんじん 120g
- しめじ 30g ○まいたけ 30g ○しいたけ 30g
- おろししょうが 3g ○おろしにんにく 3g ○牛乳もしくは豆乳 60g
- 油大さじ 1/2 ○ケチャップ小さじ 2 ○砂糖大さじ 1/2 ○しょうゆ小さじ 1 ○カレールウ 85g

【作り方】

- ①具材は食べやすくカットする。さつまいもはカットし、水にさらしてあく抜きする。
- ②鍋に玉ねぎ、にんじんを入れ、かぶる程度の水を入れて火にかける。
- ③スツと切れるくらい柔らかくなったらさつまいもと肉をいれる。
- ④フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りがでてきたらきのこを炒め、鍋に入れる。
- ⑤調味料・カレールウを入れて煮込んだらできあがり。

【取り分け可能な月齢】 初期から

初期・中期食は作り方③の後で、やわらかくなった玉ねぎ、にんじん、さつまいもをとりわけて食べやすい大きさにつぶしてあげましょう。

後期・完了期食は作り方③の後で玉ねぎ、にんじん、さつまいも、肉をとりわけ、塩少々と水溶き片栗粉（分量外）でとろみをつけ、牛乳もしくは豆乳を足してシチューにできます。

●吹き寄せごはん

材料と作り方



【材料（米2合分）】

- 米2合 ○昆布だし 300cc、もしくはだし昆布 10 cm程度
- さつまいも 30g ○にんじん 30g ○しめじ 30g ○油揚げ 2/3 枚
- しょうゆ 小さじ 2 ○砂糖 小さじ 1 ○みりん 小さじ 2 ○塩 小さじ 1/4

【作り方】

- ①米2合はといで、ざるにあげておく。
- ②さつまいもはいちょう切りにして水にさらす。
- ③にんじんはいちょう切り、しめじは食べやすい大きさにカットする。
- ④油揚げは油抜きし、細切りにしてしっかりしぼる。
- ⑤炊飯器の釜に米、調味料、だし汁を入れて混ぜる。2合の目盛りまで水をいれたら米の上に具材をのせ、スイッチをいれる。炊き上がったら全体を混ぜてできあがり。

【取り分け可能な月齢】 初期から

初期・中期食はごはんが炊き上がったら全体を混ぜる前にやわらかくなったさつまいもとにんじんを取り分け、食べやすい大きさにつぶしてあげましょう。

後期・完了期食は炊き上がったごはんやさつまいも、にんじんを取り分けて水を適量入れて煮て、おじやにしてあげましょう。

●のっぺ汁

材料と作り方



【材料（大人2人、子ども2人分）】

○さといも 120g ○にんじん 60g ○ごぼう 30g ○れんこん 30g
○たけのこ水煮 30g ○かまぼこ 30g ○しめじ 30g ○なめこ 50g
○鶏もも肉(ひと口大)60g ○白滝 50g(下ゆでしてカット)
○しょうゆ小さじ 2 ○砂糖小さじ 1 ○酒小さじ 2/3 ○みりん小さじ 1/2 ○塩 1.8g
○かつおだし適量

【作り方】

- ①具材は拍子木切り（ひょうしぎぎり…長さ4、5cm、幅1cm程度）にする。
- ②鍋に具材がかぶる程度のだし汁を入れ、さといも、にんじん、ごぼう、れんこんをいれて中火で煮る。
- ③沸騰したらその他の具材と調味料を入れ、アクを取りながら煮る。
- ④具材に火が通ったら塩で味をととのえ、できあがり。

【取り分け可能な月齢】 中期から

中期食—さといも、にんじん（具材のみを取り分け、水を入れて煮る）

後期食—さといも、にんじん、鶏肉（具材と煮汁少々を取り分け、水をいれて煮る）

完了食—さといも、にんじん、しめじ、なめこ、鶏肉

（具材がかぶる程度の煮汁を取り分け、水をいれて煮てけんちん汁風に）