



今回は夏野菜ミートソーススパゲッティと、
離乳食と、手作りおやつを紹介したいと
思います。

夏野菜ミートソーススパゲッティ (材料1人分)

●スパゲッティ	40	●油	2
●豚ひき肉	40	●小麦粉	2
●玉ねぎ	30	●水	30
●なす	20	●酒	1
●冷凍グリーンピース	5	●ケチャップ	15
		●ウスターソース	2
		●さとう	0.5
		●バター	2

- ①野菜はみじん切りにします。
- ②熱した油で肉・①を炒め、小麦粉を加えて全体に混ぜ合わせます。水・酒・ケチャップ・ウスターソース・さとうを加えて煮ます。
- ③めんはたっぷりのお湯で8~9分茹でて、バターをからめて、器に盛り②をかけます。(めん時間はそれぞれ異なります。)
- ④茹でたグリーンピースを散らして下さい。



豚肉と玉ねぎのやわらか煮 (材料1人分)

離乳食	9~11ヶ月 (大きさ5mm~1cm)	7~8ヶ月 (みじん切り、つぶし)	5~6ヶ月 (すりつぶし)
ひき肉	20	10	
玉ねぎ	20	20	10
白菜	20	10	10
人参	5	5	5

5~6ヶ月 → 茹でてすりつぶしてペースト状にします。

7~8ヶ月 → 茹でてつぶしたり、みじん切りにして、食べ物を感じられるようにします。

9~11ヶ月 → 肉・野菜は5mm~1cmのさいのめ切り(サコロダ)にしてカミカミ、モグモグできる大きさにします。やわらかくなったら、出し汁(本だしお湯)適量に、さとう・しょうゆを少々ずつ入れて、薄味にします。

おやつ マカロナポリタン (材料1人分)

●マカロニボックス	20
●豚もも小間	10
●玉ねぎ	10
●冷凍グリーンピース	3
●バター	0.5
●酒	5
●油	1
●ケチャップ	5
●ウスターソース	0.9

- ①マカロニは8~10分ゆでて、バターをからめます。材料は食べやすい大きさに七割って、肉は酒をふります。
- ②油で材料を炒め、マカロニを加えて、ケチャップ・ウスターソースで調味して下さい。



今回の「モグモグだより」はいかがでしたでしょうか。
これからも季節ごとに紹介していきます。

調理員 佐藤

