



今回はドライカレーと1歳・7か月の子の離乳食を紹介したいと思います。

ドライカレー (材料1人分)

- ひき肉 30
- にんにく 0.5
- 玉ねぎ 20
- にんじん 10
- ピーマン 10
- 牛乳 10
- カレーパウダー 1
- 油 2
- 小麦粉 4
- 水 30
- ソース 4
- ケチャップ 6
- コンソメ 0.8



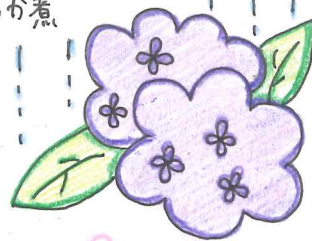
- ① にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにします。
- ② 油でにんにくを火炙め、肉を加えて火炙めます。色が黄になったら、野菜を加えて炒め合せます。
- ③ 小麦粉・カレー粉少々をふるいにかけて、全体になじませます。
- ④ 水・牛乳・ソース・ケチャップ・コンソメを加えて煮ます。仕上げに味をみてカレー粉を少しずつ入れて、旨調整します。
- ⑤ 炊き上がったご飯を器に盛り、④をかけて下さい。

(にんにくの量は旨調整して下さい。カレーパウダーは辛みがあるので旨調整して下さい。)

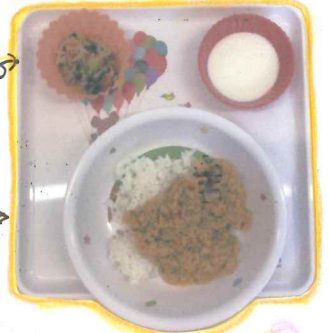


1歳の子の離乳食

- 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮
- すまし汁
- おかゆ (3倍がゆ)



- もやしとトマトのサラダ
- ヨーグルト
- ドライカレー



鶏肉とじゃが芋のやわらか煮

- ① 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参を細かくきざみます。
- ② 水、本だし、しょうゆ、さとうで煮て、薄味に仕上げます。(調味料は少しで良いです。)
- ③ 水溶性片栗粉でとろみをつけます。

すまし汁

- 水、本だし、しょうゆ少々で煮ます。

おかゆ (3倍がゆ)

- 大さじスプーン2杯(米)、大さじスプーン3~4杯(水)を湯のみ茶碗に入れて、ごはんを炒めるときと一緒に火炙飯器の中に入れて、火炙飯を押しとけます。

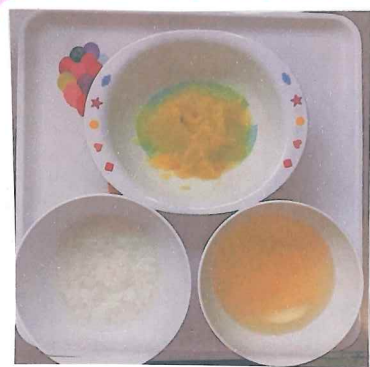


さつまいもペーストとスープ

7か月~の子は

- 大さじスプーン1杯(米)、大さじスプーン6~7杯(水)を湯のみ茶碗に入れて、火炙飯器の中に入れて火炙ります。

7か月の子おかゆ (5倍がゆ)



▲ 今回の「ももぐだより」はいかがでしたでしょうか。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。これからも紹介していきます。