

和食レシピ



●前歯でかみ切る練習を●

食材の固さは、肉だんごぐらいが目安。
手づかみ食べをしながら、自分の口に合った
一口量を学んでいきます。

★とろろ昆布おにぎり★

(1人分)

【材 料】軟飯90g、とろろ昆布・すりごま 適量

【作り方】ごまを混ぜた軟飯をたわら型に握り、とろろ昆布をまぶす。

★豆腐入り鶏つまみれ★

【材 料】鶏ひき肉15g、木綿豆腐10g、ブロッコリー5g、塩少々、
片栗粉小さじ1/2、だし汁70ml、しょうゆ小さじ1/3、
水溶き片栗粉適量

【作り方】①ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、塩、片栗粉を入れてよく
混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。

②なべにだしを温め、①を入れて4～5分煮る。

しょうゆで調味し、小さく刻んだブロッコリーを加えて煮
立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★野菜の煮物★

【材 料】大根30g、人参5g、だし汁50ml、しょうゆ小さじ1/4

【作り方】①大根は1cmくらいの角切り、人参は大根より少し小さ
めの角切りにする。

②耐熱容器にだし汁と①を入れてしょうゆで調味し、ラップ
をかけて野菜がやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。

(目安：500Wで約2分)

★焼きりんご★

りんごはやわらかくなるまで
加熱して与えましょう



【材 料】りんご30g、バター小さじ1弱

【作り方】りんごは皮をむき、薄く切る。フライパンにバターを熱し、
りんごを炒める。