

～初期～

じゃがいものペースト

材料（1食分）

じゃがいも . . . 15g
お湯 . . . 適量



《作り方》

1. じゃがいもは皮をおき、さいの目に切り水にさらしてあくを抜く。
2. 鍋でやわらかくなるまで煮る。
3. すり鉢でペースト状にし、さらに裏ごしする。
（固さはお湯を加えて調節する）

にんじんのペースト

材料（1食分）

にんじん . . . 15g
お湯 . . . 適量



《作り方》

1. にんじんは皮をおき、5mmほどの半月切りにする。
2. 鍋でやわらかくなるまで煮る。
3. すり鉢でペースト状にし、さらに裏ごしする。
（固さはお湯を加えて調節する）

～初中期～

白身魚とかぼちゃのだし煮

材料（1食分）

白身魚（カレイ）	・・・	10g
かぼちゃ	・・・	15g
たまねぎ	・・・	10g
ほうれん草（葉先）	・・・	3g
だし汁（昆布）	・・・	100ml
水溶き片栗粉	・・・	適量（片栗粉1：水2）



《作り方》

1. かぼちゃ・たまねぎは1mm角のみじん切りに近い形に切る。
2. ほうれん草はゆでて水にさらしてあくを抜き、みじん切りにする。
3. カレイはゆでて、1～2mmほどにほぐす。
4. 鍋にだし汁をいれ、かぼちゃとたまねぎを入れて煮る。
5. 野菜がやわらかくなったら白身魚とほうれん草を加えてひと煮立ちさせて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

～初中期～

野菜のとろみ煮

材料（1食分）

じゃがいも	・・・	15g
にんじん	・・・	10g
キャベツ	・・・	10g
だし汁（昆布）	・・・	100ml
水溶き片栗粉	・・・	適量（片栗粉1：水2）



《作り方》

1. じゃがいもは1mm角のみじん切りに近い形に切り、水にさらしてあくを抜く。にんじんとキャベツも同じように1mm角に切る。
2. 鍋にだし汁をいれ、1.の野菜を加えてやわらかくなるまで煮る。
3. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

～中期～

かぼちゃのそぼろ煮

材料（1食分）

鶏ひき肉	・・・	10g
かぼちゃ	・・・	15g
たまねぎ	・・・	10g
ほうれん草（葉先）	・・・	3g
だし汁（昆布）	・・・	100ml
水溶き片栗粉	・・・	適量（片栗粉1：水2）

《作り方》

1. かぼちゃ・たまねぎは5mm角に切る。
2. ほうれん草はゆでて水にさらしてあくを抜き、2～3mmに刻む。
3. 鍋にだし汁をいれ、鶏ひき肉を細かく崩しながら煮る。
4. 3. にかぼちゃとたまねぎを入れて煮る
5. 野菜がやわらかくなったらほうれん草を加えてひと煮立ちさせて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



～中期～

野菜のミックス煮

材料（1食分）

じゃがいも	・・・	15g
にんじん	・・・	10g
キャベツ	・・・	10g
だし汁（昆布）	・・・	100ml
水溶き片栗粉	・・・	適量（片栗粉1：水2）



《作り方》

1. じゃがいもは5mm角に切り、水にさらしてあくを抜く。にんじんとキャベツも同じように5mm角に切る。
2. 鍋にだし汁をいれ、1.の野菜を加えてやわらかくなるまで煮る。
3. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

～後期～

鶏団子とかぼちゃの煮物

材料（1食分）

鶏ひき肉	・・・	20g
絹ごし豆腐	・・・	10g
片栗粉	・・・	小さじ1
かぼちゃ	・・・	20g
たまねぎ	・・・	10g
ほうれん草（葉先）	・・・	3g
だし汁（混合）	・・・	150ml
しょうゆ	・・・	少々



《作り方》

1. かぼちゃ・たまねぎは2cmほどのスティック状に切る。
2. ほうれん草はゆでて水にさらしてあくを抜き、5mm四方に切る。
3. ボウルに鶏ひき肉、豆腐、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、1cm大の肉団子を作る。
4. 鍋にだし汁をいれ、肉団子を入れて煮る。
5. 4. にかぼちゃとたまねぎを入れてやわらかく煮る。しょうゆを入れて味を整える。

～後期～

野菜ミックス

材料（1食分）

じゃがいも	・・・	20g
にんじん	・・・	10g
キャベツ	・・・	15g
だし汁（混合）	・・・	150ml
しょうゆ	・・・	少々



《作り方》

1. じゃがいもとにんじんは2cmほどのスティック状に切り、じゃがいもは水にさらしてあくを抜く。キャベツも2cmほどの長さに切る。
2. 鍋にだし汁をいれ、1.の野菜を加えてやわらかくなるまで煮る。
3. しょうゆを入れて味を整える。