

「離乳食 de ティナー」

～おかゆを炊く編～



大人用

あんかけがゆ

(材料)

- おかゆ…適量(少量)
- だし汁 しょうゆ
- みりん 片栗粉
- 土しょうが ぎんなん
- えのきだけ 三つ葉等
- くみあげ湯葉(できれば!)



(作り方)

- ①だし汁にしょうゆ、みりんを加え、味を整える。えのきだけやぎんなん等の具を加えさっと煮て、最後に三つ葉と土しょうが(おろし)を加える。
- ②同量の水で溶いた片栗粉を①に加えてろみをつける。
- ③おかゆを温めてくみあげ湯葉を天盛りにし、②のあんをはる。

★くみあげ湯葉は、なくても良いですが、わざわざ買う価値はあります。(おかゆにピツパリ合うのです。) 具は、くみあげ湯葉だけでも良いです。



◆おかゆの炊き方◆

- ①米は、少量ですがごはんを炊く時と同じようにとぎます。(すすぐ感じ)
- ②厚手の鍋に、米とその7～8倍量の水を入れ、しばらくおいてから火にかけます。
- ③沸騰したら火を弱め、さらに40分程煮ます。
- ④早くに水分がなくなってきたら、その都度水を足してください。

◆離乳食◆

日本人の離乳食の原点、おかゆ。最初はすり鉢に入れてすりつぶし、なめらかにしてあげましょう。小分けにして冷凍もできますが、炊きたての味は格別です。



◆大人の料理◆

白かゆで食べる時は、塩を足すと美味しくなります。飽きてきたら…ちょっと手を加えてアレンジしてみましょう!

大人用

カレー・トマト

カレーの味に負けない様、チーズはたっぷりめにかけておいしいです★



(2人分材料)

- おかゆ…茶碗軽く2杯分
- 玉ねぎ…みじん切り大さじ2
- 牛ミンチ…20g 油…少量
- カレー粉…小さじ半分 塩…ひとつまみ
- とろけるチーズ…適量

(作り方)

- ①フライパンに油を熱し、玉ねぎと牛ミンチを炒めてカレー粉をふり入れ、塩で味を整える。
- ②おかゆに①を混ぜ込み、耐熱皿に入れてチーズを散らし、オーブントースターでこんがり焼く。

大人用

ライスプディング



バナナ、桃やマンゴーの缶詰等をトッピングしてもおいしいです。



(2人分材料)

- おかゆ…80g
- 牛乳・生クリーム…あわせて60g
- 砂糖…15g ゼラチン…3g
- ドライフルーツ(レーズン、プラム等)…15g

(作り方)

- ①おかゆに砂糖、牛乳・生クリーム、ドライフルーツを加えて弱火で煮る。
- ②ゼラチンは少量の水に加え、ふやかしておいたものを①に加えて混ぜる。
- ③型に移して冷蔵庫で冷やし固める。

ハワイのデザートです。牛乳、生クリームをココナッツミルクに代えるとアレルギー用にも使えます。