

# 試食レシピ



## ～ほうとう風うどん～

### 材料 3回分

ゆでうどん	・	1/2 玉
鶏ひき肉	・	15 g
かぼちゃ	・	15 g
にんじん	・	15 g
大根	・	15 g
しめじ	・	15 g
ほうれん草	・	15 g
だし汁	・	200ml
みそ	・	小さじ 1/4

### 作り方 (大人のものを取り分ける)

- ① 大人用のうどん、またはほうとうを作る。
- ② だしの素等の調味料を使用している場合、だしの素を入れる前に、煮ているものを少量取り、細かく刻む。
- ③ ②にだし汁 (かつおだし等) を入れてさらに煮る。
- ④ 麺や野菜がやわらかくなったら、みそを加えてできあがり



## ～にんじんジャムサンド～

### 材料 4本分

にんじん	・	40 g
水	・	100ml
さとう	・	小さじ 2
レモン汁	・	少々
水溶き片栗粉	・	少々
サンドウィッチ用パン	・	4枚
カテージチーズ	・	大さじ 2

### 作り方

- ① にんじんは、すりおろす。
- ② 鍋に①水、さとうを加えて煮詰める。
- ③ レモン汁と水溶き片栗粉を加えてジャムをつくる。
- ④ ラップの上に、食パンをのせる。そこに、にんじんジャムとカテージチーズを塗る。
- ⑤ 端からまるめてできあがり。

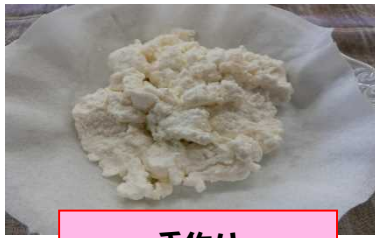
### ★カテージチーズの作り方★

牛乳・・・500ml  
酢・・・大さじ 2  
出来上がり 80g

※穀物酢で作ると固めに、  
柑橘系の果汁で作ると  
きめ細かくなめらかに  
出来上がります

牛乳を鍋に入れて 60℃ (沸騰させない) に温め、火を消して酢を加え、全体をかき混ぜそのままおく。分離してくるのでキッチンペーパーでこして出来上がり。





手作り  
カッテージチーズ



手作り  
にんじんジャム



にんじんジャムサンド

にんじんをすりおろし砂糖を加えジャムを作り、カッテージチーズと一緒に  
はさんでロールサンドにしてみました。カッテージチーズは、牛  
乳から脂肪分を取り除いたもので、たんぱく質やカルシウムが非常に豊  
富で、ほかの種類のチーズと比べて塩分も含まれていないので、離乳食  
に最適な食材です。パンに塗って食べたり、ゆでた野菜やフルーツと和  
えたりと色々なアレンジができると思います。