

初期のメニュー

♣ 10倍がゆ

- 1、お米1カップを洗い、水気を切って鍋に入れる。
- 2、1の鍋の中に水10カップを入れ火にかける。
- 3、2が出来上がったら、すりつぶしてドロドロ状にする。

♣豆腐のペースト

- 1、豆腐を鍋の中に入れ、煮立たさない様に中までしっかり火を通す。
- 2、火が通ったら、すりつぶしてドロドロ状にする。

♣白身魚のペースト

- 1、鍋に水と白身魚を入れ火にかけ、しっかり火を通す。
- 2、火が通ったら、温かいうちに皮と骨を取り除き、すりつぶしてドロドロ状にする。

♣卵黄のペースト

- 1、鍋に水と卵を入れ火にかけ約20分ぐらい茹でる。
- 2、茹で終わったら、卵黄だけ取りすりつぶしてドロドロ状にする。

♣ほうれん草・玉ねぎ・トマト・かぼちゃのペースト

ほうれん草・・・ほうれん草を水洗いし、沸騰した鍋に入れ茹でる。

葉の所が柔らかくなったら、水にさらし、その後絞る。

葉の所をそぎ切りにしすりつぶしてドロドロ状にする。

玉ねぎ・・・皮をむき、半分に切りその半部分を4～6等分に切る。鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、すりつぶしてドロドロ状にする。

トマト・・・トマトを洗ってから湯むきをし、水にさらし皮・種・へたをとる。半分に切り3等分にする。それを耐熱皿に入れラップをかけ、レンジにかける。(目安:トマト1個に対して500W 30秒くらい。柔らかくなるまでかける) 柔らかくなったら、すりつぶしてドロドロ状にする。

かぼちゃ・・・種をとり皮を厚くむきます。3cmの角切りにする。鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、すりつぶしてドロドロ状にする。

※ドロドロ状にする時はお湯や野菜スープを足して調節しましょう！

★野菜スープの作り方★

鍋に水(1L)、昆布(8cmくらい)、野菜(玉ねぎ・かぼちゃなど)を入れ、火にかける。沸騰したら、昆布をとる。