



# 今月のレシピ



7/31 (月) の献立より

## 鶏肉と夏野菜のトマトクリームパスタ

【材料 (大人・子ども各2人分)】

|            |      |         |      |
|------------|------|---------|------|
| スパゲッティ     | 250g | 牛乳      | 100g |
| 鶏もも肉 (こま肉) | 150g | 生クリーム   | 30g  |
| ズッキーニ      | 1本   | チキンコンソメ | 大さじ1 |
| 玉ねぎ        | 1個   | 砂糖      | 大さじ1 |
| なす         | 1本   | 塩       | 少々   |
| トマト        | 1個   | 昆布茶     | 少々   |
| トマト缶       | 1/2缶 | パセリ粉    | 少々   |
| にんにく       | 1かけ  | オリーブ油   | 適量   |

【作り方】

- ① スパゲッティは茹でる。
- ② ズッキーニとなすはやや厚めいちょう切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎは長さ半分にしてスライス、トマトは2cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを加えて火を付け、鶏もも肉、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、トマト缶、トマトの順に炒めて、火を通す。
- ④ 砂糖、チキンコンソメを加えた後、牛乳、生クリームを加えて、さっと加熱し、さらに昆布茶と塩を加えて、味を調える。
- ⑤ パスタ皿に盛った①に④のソースをかけ、最後にパセリ粉をふる。

離乳食レシピ

7～8か月頃

### 白身魚のパンキンソースがけ

< 材料 >

|      |     |     |    |
|------|-----|-----|----|
| かれい  | 15g | だし汁 | 適量 |
| かぼちゃ | 25g |     |    |

< 作り方 >

- ① かれいはだし汁で茹でて、身をほぐしておく。
- ② かぼちゃは皮を取り、やわらかくなるまで茹でてマッシュし、だし汁でのばす。
- ③ ①に②のソースをかける。

離乳食レシピ

9～11か月頃

### 夏野菜のポークラトウユ

< 材料 >

|       |     |      |    |
|-------|-----|------|----|
| 豚ひき肉  | 15g | しょう油 | 少々 |
| なす    | 10g | だし汁  | 適量 |
| トマト   | 15g | 片栗粉  | 少々 |
| 黄パプリカ | 10g |      |    |

< 作り方 >

- ① 豚ひき肉は茹でて、ほぐしておく。
- ② 野菜は皮をむき、8mm角にして、しょう油とだし汁で煮る。
- ③ ②に①を加えてさっと火を通し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。