

赤ちゃんレストラン

●5～6か月のゴックン期

かぼちゃかゆ



材 料

10倍かゆ…大さじ3
かぼちゃのペースト…小
さじ2

作り方

1. 米と水を1:10にして、ゆっくり時間をかけて10倍かゆを作る。…①
2. かぼちゃはやわらかくゆでて、裏ごしをしてなめらかにする(ゆで汁で硬さを調整)。…②
3. ①に②を混ぜる。

●6～7か月…モグモグ期

野菜のとろとろ煮



材 料

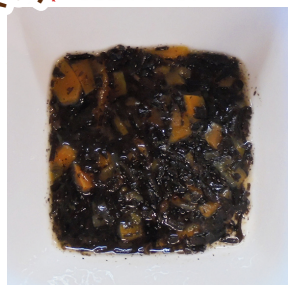
キャベツ…15g
にんじん…5g
玉ねぎ…5g

作り方

1. キャベツ、にんじん、玉ねぎは適当な大きさに切り、鍋に入れ、野菜がかぶるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。…①
2. やわらかくなったらミキサーやブレンダーでペースト状にする。

●8か月…モグモグ期

野菜のひじき煮



材 料

にんじん…15g
ひじき(水戻し)…小さじ2
だし汁…大さじ1
しょうゆ…極少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. にんじんは皮をむき、薄切りにする。…①
2. ひじきは水で戻してみじん切り。…②
3. 鍋にだし汁と①、②を入れてやわらかくなるまで煮たらしょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●9か月～11か月…カミカミ期

チキンコンスープ



材 料

じゃがいも…30g
鶏ひき肉…10g
片栗粉…適量
玉ねぎ…10g
にんじん…10g
コーンクリーム(缶詰)…
20g
洋風だし…少々

作り方

1. じゃがいもは、皮をむき1cm角切りにする。電子レンジで加熱し、やわらかくする。…①
2. 鶏ひき肉に片栗粉を軽くまぶし、サッとゆで細かく刻む。…②
3. 玉ねぎ、にんじんは1cm角切りにしてやわらかくなるまで茹でる。…③
4. 鍋にお湯と①、③を入れて火を通し、②を加えて少し煮たら洋風だしとコーンクリームを加えて煮る。