

赤ちゃんレストラン

●5～6か月のゴックン期
さつまいもかゆ



材 料

10倍かゆ…大さじ3
さつまいものペースト…
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. さつまいも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
豆腐とにんじんのトロトロ煮



材 料

絹ごし豆腐…小さじ2
にんじん…15g
だし汁…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. にんじんは適当な大きさに切り、やわらかくゆでてから、すり鉢ですりつぶす。…①
2. 鍋に①と絹ごし豆腐、だし汁を入れ豆腐とつぶしながら温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期
青菜とにんじんののり和え



材 料

青菜…20g
にんじん…20g
焼きのり…1/2カップ
だし汁…適量

作り方

1. 青菜はやわらかくゆでて、水気をしぼり細かく刻む。…①
2. にんじんはゆでて、小さめの細切りに切る。…②
3. 焼きのりは、よくもみ、小さくして少量のだし汁でふやかしておく。…③
4. ①～③を和えてだし汁で調節する。

●9か月～11か月…カミカミ期
じゃがいものそぼろ煮



材 料

じゃがいも…50g
玉ねぎ…10g
だし汁…1/2カップ
鶏ひき肉…15g
片栗粉…適量
しょうゆ…極少量

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。…①
2. 玉ねぎはみじん切りにする。…②
3. 鍋にだし汁、①、②を入れ火にかけ、じゃがいもと玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。…③
4. ③の鍋に片栗粉をまぶした鶏ひき肉を加え、ほぐしながら煮る。アクを取り除いてしょうゆで調味する。