

# 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

## さつまいもの豆乳スープ



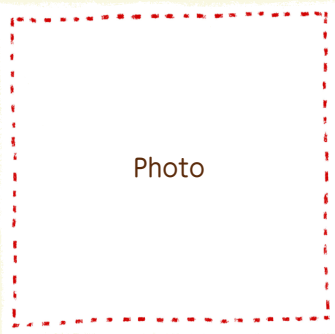
### 材 料

さつまいも…15g  
豆乳…大さじ2  
ゆで汁…適宜

### 作り方

1. さつまいもは皮をむき、やわらかくゆで、裏ごしする(ゆで汁はとっておく)。…①
2. ①と豆乳を加え、ゆで汁で硬さを調節する。

●8か月…モグモグ期



### 材 料

### 作り方

●9か月～11か月…カミカミ期

## 野菜とマカロニのトマトスープ



### 材 料

トマトピューレ(無塩)…大  
さじ3  
たまねぎ…15g  
にんじん…10g  
じゃがいも…10g  
マカロニ(乾)…15g  
鶏ささみ肉…小さじ2  
洋風だし…少量

### 作り方

1. たまねぎ・にんじんは5～6mm角に切る、じゃがいもは1cm角に切る。…①
2. 鶏ささみ肉はゆでて水気を切り、筋を取り除き細かく切る。…②
3. 別の鍋でやわらかくなるまでマカロニをゆでて、細かく切る。…③
4. 鍋に①の野菜とトマトピューレ、洋風だし、具がかくれる位の水を入れ煮る。…④
5. ④のスープが煮えたら、②と③を入れ、マカロニがクタクタになるまで煮る。