

赤ちゃんレストラン

●5～6か月のゴックン期

にんじんかゆ



材 料

10倍かゆ…大さじ3
にんじんのペースト…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. にんじん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

豆腐とかぼちゃのトロトロ煮



材 料

豆乳…10g
かぼちゃ…20g
だし汁…適量

作り方

1. 豆腐はゆでて水気を切り、すり鉢ですりつぶす。…①
2. かぼちゃはラップで包み電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、裏ごしする。
3. 鍋に①、②を入れてだし汁を加え、硬さを調整する。

●8か月…モグモグ期

夏野菜のにゅうめん



材 料

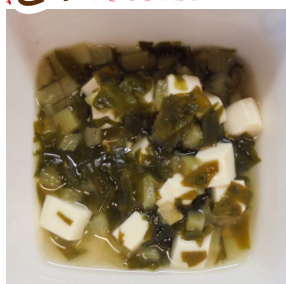
そうめん…1/6束
レタス…10g
トマト…10g
鶏ひき肉…大さじ1
だし汁…1カップ
しょうゆ…極少量

作り方

1. そうめんは、やわらかくゆでて2cm幅に切る。…①
2. レタスは、みじん切りにする。…②
3. トマトは、皮と種を取り除いてみじん切りにする。…③
4. 鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら火を通す。…④
5. ④の鍋に①、②、③を入れ、ひと煮立ちしたら、しょうゆで調理する。

●9か月～11か月…カミカミ期

なすとわかめのみそ煮



材 料

なす…1/3本
戻したわかめ…小さじ1
豆腐…適量
だし汁…1/4カップ
みそ…極少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. なすは皮をむき、水にさらしてアクを抜き、やわらかくゆで1cm角に切る。…①
2. わかめはゆでて、細かく刻む。…②
3. 豆腐はさいの目切りにする。…③
4. 鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら火を通す。…④
5. ④の鍋にだし汁、①、②、③を加え、ひと煮立ちしたら、みそで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける