

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

豆腐と青菜のとろとろ煮



材 料

豆腐…20g
青菜(葉先)…1～2枚
だし汁…適宜
水溶き片栗粉…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. 青菜はやわらかくゆでて、細かく刻む。…②
3. 鍋に①、②を入れてだし汁を加え、弱火で2～3分間煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期

かぼちゃの納豆あえ



材 料

かぼちゃ…20g
納豆(ひき割り)…大さじ1
しょうゆ…極少量

作り方

1. かぼちゃは種を取り除き、ゆでるか電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、皮を取り除き、スプーンでつぶす。…①
2. ①に、ひき割り納豆を混ぜ合わせ、しょうゆで調理する

●9か月～11か月…カミカミ期

なすのトマトスープ煮



材 料

トマトピューレ…大さじ3
なす…10g
玉ねぎ…10g
じゃがいも…5g
鶏ひき肉…10g
洋風だし…極少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切り。じゃがいもは1cm角に切る。…①
2. なすは、皮をむき小さい一口大に切り、水にさらす。…②
3. 鶏ひき肉は、サッとゆでて細かく刻む。
4. ①、②の野菜・鶏ひき肉・トマトピューレを加えて煮込み、アクをとって洋風だしを入れ、煮る。…④
5. ④がやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。