赤ちゃんレストラン

～離乳食相談～

離乳食相談でご紹介したレシピをまとめました

令和5年度 9月（2023年9月）

●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

しらすのみぞれ煮

材　料

しらす…小さじ1
大根…20g
だし汁…50ml
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. しらすは、ゆでて水を切り、包丁で細かく切る。
2. 大根は皮をむき、だし汁の中におろし器ですり入れ、火を通す。…②
3. ②の鍋に1を加えて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期

さつまいもとひき肉の煮物

材　料

さつまいも…20g
鶏ひき肉…15g
だし汁…30g
しょうゆ…極少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. さつまいもは電子レンジにかけてやわらかくなったら皮をむく。鶏ひき肉は、片栗粉をまぶしサッとゆでる。…①
2. ①のさつまいもを1センチメートル角の大きさに切る。
3. だし汁に鶏ひき肉・さつまいもを入れやわらかくなったら、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

青菜と豆腐のワンタンスープ

材　料

青菜の葉先…2～3枚
戻したわかめ…小さじ1
豆腐…20g
ワンタンの皮…2枚
中華スープ…1/3カップ

作り方

1. わかめはゆでて、細かく切る。…①
2. 青菜はやわらかくゆでて、細かく切る。豆腐は小さめのさいの目に切る。…②
3. ワンタンの皮は細切りにする。…③
4. 鍋に中華スープと①を入れ、わかめがやわらかくなったら、②と③を加え、火を通す。

＜予約・問合先＞　邑楽町保健センター ☎0276-88-5533