

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、やわらかくゆでて、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

しらすと野菜のとろっと煮



材 料

しらす…5g
ブロッコリー…小房1個
にんじん…10g
だし汁…適量
水溶性片栗粉…適量

作り方

1. しらすはゆでて、水気を切り、包丁で細かくすりつぶす。…①
2. ブロッコリーはゆでて、先端のやわらかい部分だけを細かく刻む。…②
3. にんじんもゆでて、細かく刻む。…③
4. 鍋にだし汁と①、②、③を加えて水溶性片栗粉でとろみをつける。

●9か月～11か月…カミカミ期

大根のそぼろ煮



材 料

大根…20g
鶏ひき肉…15g
だし汁…1/2カップ
しょうゆ…極少量
水溶性片栗粉…適量

作り方

1. 大根は皮をむき、1cm角の大きさに切りゆでる。…①
2. 鍋にだし汁・ひき肉を入れて煮立て、①を加えて煮る。
3. 大根がやわらかくなったら、しょうゆで調味し水溶性片栗粉でとろみをつける。