

# 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

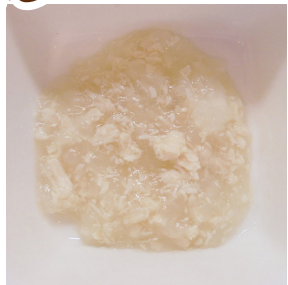
10倍かゆ…大さじ3  
にんじんのペースト…小  
さじ2

### 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

## 鶏ささみ肉と大根のやわらか煮



### 材 料

鶏ささみ肉…小さじ2  
大根…20g  
だし汁…1/3カップ  
しょうゆ…極少量  
水溶き片栗粉…適量

### 作り方

1. 鶏ささみ肉はゆでて水気を切り、包丁で細かくしてすりつぶす。…①
2. 大根をやわらかくゆでて、フォークなどで細かくつぶす。…②
3. 鍋にだし汁と①、②を加えてやわらかくなったなら、しょうゆで風味をつけて、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

●8か月…モグモグ期

## じゃがいもの青のり和え



### 材 料

じゃがいも…20g  
青のり…適量

### 作り方

1. じゃがいもは細かく切ってひたひたの水と一緒にやわらかくなるまでゆでる。ゆで汁はとっておく。
2. じゃがいもがやわらかくなったら、青のりと和える。ゆで汁でかたさを調節する。

●9か月～11か月…カミカミ期

## 鶏ひき肉と野菜の煮物



### 材 料

鶏ひき肉…大さじ1  
白菜…15g  
玉ねぎ…10g  
にんじん…5g  
だし汁…1/2カップ  
しょうゆ…少量  
水溶き片栗粉…適量

### 作り方

1. 白菜は7～8mm角に切る。にんじんは6～7mm角に切る。…①
2. 玉ねぎは、みじん切りにする。…②
3. 鶏ひき肉は、片栗粉をつけ、ゆでて細かく刻む。…③
4. 鍋に①、②とだし汁を入れて火にかけ、野菜がやわらかくなったら③を加えて煮る。しょうゆで風味をつけ水溶き片栗粉でとろみをつける。