

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

ブロッコリーと豆腐のとろとろ煮



材 料

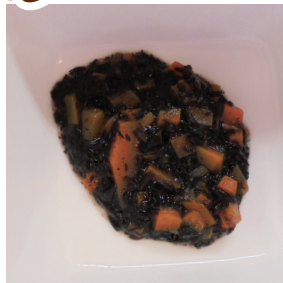
豆腐…20g
ブロッコリーの穂先…小房
1個
だし汁…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 豆腐はすり鉢ですりつぶす。…①
2. ブロッコリーはゆでて穂先だけのみじん切りにする。…②
3. 鍋にだし汁と①、②を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期

ひじきの煮物



材 料

ひじき(乾燥)…小さじ1/2
にんじん…5g
だし汁…適量
しょうゆ…極少量

作り方

1. ひじきは水で戻し、細かく刻む。…①
2. にんじんは皮をむき、小さい薄切りにする。…②
3. 鍋に①、②、だし汁を入れ、火にかける。やわらかくなったら極少量のしょうゆで調味する。

●9か月～11か月…カミカミ期

野菜のトマトスパ



材 料

スパゲッティ…10g
にんじん…10g
玉ねぎ…10g
鶏ひき肉…10g
水溶き片栗粉…適量
トマトピューレ…大さじ3
洋風だし…少量

作り方

1. にんじん、玉ねぎは5mm角に切り電子レンジで加熱してやわらかくする。…①
2. スパゲッティはゆでて、細かく刻む。…②
3. 鶏ひき肉は片栗粉をつけ、サッとゆでて刻む。…③
4. 鍋に①～③とトマトピューレ・洋風だしを加えて煮る。