

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

大根とツナの煮物



材 料

大根…20g
ツナ(水煮)…小さじ2
だし汁…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 大根はやわらかくゆでて、フォークなどで細かくつぶす。…①
2. 鍋にだし汁と①、ツナを加えて、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。…②

●8か月…モグモグ期

豆腐とわかめの中華スープ



材 料

わかめ(戻したもの)…小
さじ1
ワンタンの皮…5枚
豆腐…30g
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. ワンタンの皮は、細切りにする。…②
3. 豆腐は、小さいさいの目切りにする。…③
3. 鍋に中華スープを入れ、①をやわらかく煮る。沸騰したら②、③を加え、火を通す。

●9か月～11か月…カミカミ期

冬野菜のそぼろ丼



材 料

鶏ひき肉…15g
白菜…15g
ブロッコリー…10g
鶏にんじん…5g
だし汁…1/2カップ
しょうゆ…極少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 白菜はゆでて7～8mm角に切り、ブロッコリーはつぼみの部分を軟らかくゆでて、細かく切る。…①
2. にんじんは皮をむいてやわらかくゆでて、7～8mm角に切る。…②
3. 鍋にだし汁・鶏ひき肉をほぐしながら入れて煮立て、①、②を加え、しょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
【お好みでお粥にかけてください】