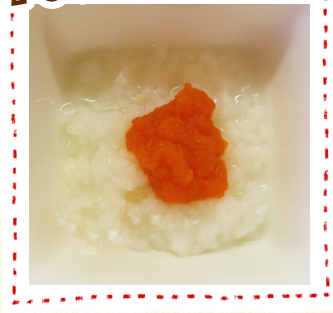


赤ちゃんレストラン

●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

さつまいもの豆腐あえ



材 料

さつまいも…30g
絹ごし豆腐…大さじ1

作り方

1. さつまいもは皮をむき、やわらかくゆで、裏ごしする。…①
2. 豆腐は、電子レンジで温め、つぶす。…②
3. ①と②を和える。

●8か月…モグモグ期

大根としらすのトロトロ煮



材 料

しらす干し…小さじ1
大根…20g
青菜…2枚
だし汁…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. しらす干しは熱湯にくぐらせ、塩抜きをしてみじん切りにする。…①
2. 青菜はゆでて細かく刻む。…②
3. 大根は、おろし器ですりおろす。…③
4. 鍋にだし汁を入れ、①、②、③を加えて煮て、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

白菜とツナの煮物



材 料

白菜…30g
にんじん…10g
ブロッコリー…10g
ツナ(水煮)…大さじ1
だし汁…1/2カップ
しょうゆ…極少量

作り方

1. 白菜はゆでて7～8mm角に切る。…①
 2. にんじんは細かく切る。…②
 3. 鍋にだし汁・①、②を加えてやわらかくなるまで煮て、ツナを加えてしょうゆで調味する。
- 【オイル漬けのツナの場合は、塩分や油分が気になるので茶こしなどに入れて熱湯を回しかけてから使用しましょう。】