

赤ちゃんレストラン

●5～6か月のゴックン期

クリームコーンかゆ



材料

10倍かゆ…大さじ3
クリームコーン…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. クリームコーンは粒が残っていたら、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

豆腐とにんじんのトロトロ



材料

豆腐…30g
にんじん…15g
だし汁…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. にんじんは、やわらかくゆでた後に裏ごししてなめらかにする。…①
2. 豆腐はお湯で温め、水気をよく切ってからすり鉢ですってなめらかにする。…②
3. 鍋にだし汁と①、②を入れてひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期

納豆の野菜和え



材料

納豆…大さじ1
にんじん…20g
青菜の葉先…1～2枚
焼き海苔…4cm角
しょうゆ…極少量

作り方

1. 納豆は細かく刻む。…①
2. 焼き海苔はよくもみ、小さくする。…②
3. にんじんは5mm角に切り、やわらかくなるまでゆでる。青菜はやわらかくゆでて細かく刻む。①、②を加えしょうゆで調味し、和える。

●9か月～11か月…カミカミ期

煮込みうどん



材料

ゆでうどん…30g
鶏挽肉…10g
にんじん・大根…各10g
だし汁…1/2カップ
しょうゆ…極少量
みそ…極少量

作り方

1. ゆでうどんを1～2cm幅に刻み、お湯でさっとゆでる。…①
2. にんじんと大根は小さめの細切りにして、やわらかくゆでる。…②
3. 鍋にだし汁、鶏挽肉をいれて火を通し、①と②も加える。うどんがやわらかくなったなら、しょうゆとみそで調味する。