

赤ちゃんレストラン

初期
(ゴックン期)

かぼちゃかゆ



材 料

10倍がゆ…大さじ3
かぼちゃペースト…小さじ2

作り方

1. 米: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、裏ごしをしてなめらかにする。(ゆで汁で硬さを調節する)…②
3. ①に②を混ぜる。

青菜かゆ



材 料

10倍かゆ…大さじ3
青菜のペースト…小さじ2

作り方

1. 米: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. 青菜はやわらかくゆで、裏ごしをしてなめらかにする。(お湯で硬さを調節する)…②
3. ①に②を混ぜる。