

赤ちゃんレストラン

離乳食相談でご紹介したレシピをまとめました

～離乳食相談～

令和6年度

11月

(2024年11月)

●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…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. にんじんは柔らかくゆでて、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 さつまいもとにんじんスープ

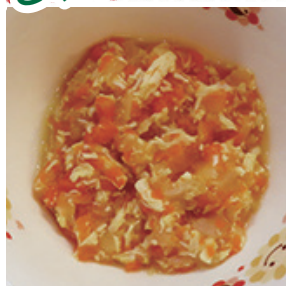
作り方

材 料

さつまいも…15g
にんじん…10g
だし汁…適量

1. さつまいもとにんじんは皮をむき、柔らかくゆで、裏ごしする。…①
2. 鍋に①とだし汁を加え、硬さを調節する。

●8か月…モグモグ期 鶏ささ身肉と大根のとろっと煮



材 料

鶏ささ身肉…5g
大根…20g
にんじん…10g
だし汁…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 鶏ささ身肉はゆでて、水気を切り、包丁で細かくすりつぶす。…①
2. 大根はゆでて、フォークなどで細かくつぶす。…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。

●9か月～11か月…カミカミ期 納豆のにんじん和え



材 料

納豆…大さじ1
にんじん…20g
焼き海苔…4cm角
だし汁…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. にんじんは柔らかくゆでて5mm角に切り、①、②と和えて、だし汁で和える。

●9か月～11か月…カミカミ期 鶏ひき肉と野菜の煮物



材 料

鶏ひき肉…大さじ1
白菜…15g
玉ねぎ…10g
にんじん…5g
だし汁…1/2カップ
しょうゆ…少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 白菜は7～8mm角に切る。にんじんは6～7mm角に切る。…①
2. 玉ねぎは、みじん切りにする。…②
3. 鶏ひき肉は、片栗粉をつけゆでて、細かく刻む。…③
4. 鍋に①、②とだし汁を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったら③を加えて煮る。しょうゆで風味をつけ水溶き片栗粉でとろみをつける。