

# 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…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(お湯で硬さを調整)…②
3. ①に②を混ぜる。

●6～7か月…モグモグ期

## 大根としらすのトロトロ煮



### 材 料

しらす干し…小さじ1  
大根…20g  
だし汁…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. 大根は、おろし器ですりおろす。…②
3. 鍋にだし汁を入れ、①、②を入れ、甘みが出るまでやわらかく煮る。

●8か月…モグモグ期

## ひじきの煮物



### 材 料

ひじき(乾燥)…小さじ1/2  
にんじん…5g  
だし汁…適量  
しょうゆ…極少量

### 作り方

1. ひじきは水で戻し、細かく刻む。…①
2. にんじんは皮をむき、小さい薄切りにする。…②
3. 鍋に①、②、だし汁を入れ、火にかける。やわらかくなったら極少量のしょうゆで調味する。

●9か月～11か月…カミカミ期

## 大根のそぼろ煮



### 材 料

スパゲッティ…10g  
にんじん…10g  
玉ねぎ…10g  
鶏ひき肉…10g  
片栗粉…適量  
トマトピューレ…大さじ3  
洋風だし…少量

### 作り方

1. にんじん、玉ねぎは5mm角に切り電子レンジで加熱してやわらかくする。…①
2. スパゲッティはゆでて、細かく刻む。…②
3. 鶏ひき肉は片栗粉をつけ、サッとゆでて刻む。…③
4. 鍋に①～③とトマトピューレ、洋風だしを加えて煮る。