離乳食相談でご紹介したレシピをまとめました

赤ちゃんレストラン

～離乳食相談～

令和６年度
5月
（2024年5月）

●5～6か月のゴックン期

さつまいもかゆ

材　料
- 10倍かゆ…大さじ3
- さつまいものペースト…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. さつまいも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

ささ身とにんじんのとろとろ煮

材　料
- 鶏ささ身肉…小さじ1
- にんじん…15g
- 麩…小2個
- だし汁…適量

作り方
1. 鶏ささ身肉はゆでて水気を切り、包丁で細かくし、すり鉢ですりつぶす。…①
2. にんじんは、みじん切りにして、やわらかく煮る。…②
3. 鍋に①、②とおろし器ですりおろした麩を加え、だし汁を入れ硬さを調節しながら煮る。

●8か月…モグモグ期

青菜とにんじんののり和え

材　料
- 青菜…20g
- にんじん…10g
- 焼きのり…1/6枚
- 片栗粉…適量

作り方
1. 青菜はやわらかくゆでて、水気をしぼり細かく刻む。…①
2. にんじんはゆでて、小さめの細切りに切る。…②
3. 焼きのりは、よくもみ、小さくして少量のだし汁でふやかしておく。…③
4. ①～③を和えてだし汁で調節する。

●9か月～11か月…カミカミ期

じゃがいものそぼろ煮

材　料
- じゃがいも…50g
- 玉ねぎ…10g
- だし汁…1/2カップ
- 鶏ひき肉…15g
- 片栗粉…適量
- しょうゆ…極少量

作り方
1. じゃがいもは皮をむいて１cm角に切る。…①
2. 玉ねぎは５mm角に切る。…②
3. 鍋にだし汁・①・②を入れ火にかけ、じゃがいもと玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。…③
4. ③の鍋に片栗粉をまぶした鶏ひき肉を加え、ほぐしながら煮る。アクを取り除いてしょう油で調味する。

＜予約・問合先＞　邑楽町保健センター　0276-88-5533