

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. 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(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

ブロッコリーとささ身のとろとろ煮



材 料

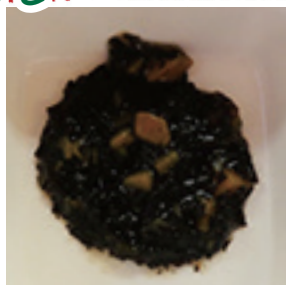
鶏ささ身肉…小さじ1
ブロッコリー…穂先2個
だし汁…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 鶏ささ身肉はゆでて水気を切り、包丁で細かくし、すり鉢ですりつぶす。…①
2. ブロッコリーは、やわらかくゆでてみじん切りにする。…②
3. 鍋鍋に①、②、だし汁を入れ硬さを調節しながら煮る。…③
4. 水溶き片栗粉で調節する。

●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。…③
4. 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

野菜とマカロニのトマトスープ



材 料

トマトピューレ(無塩)…大さじ3
玉ねぎ…15g
にんじん…10g
じゃがいも…10g
マカロニ(乾)…10g
水煮大豆…小さじ2
洋風だし…少量

作り方

1. たまねぎ・にんじんは5～6mm角に切る、じゃがいもは1cm角に切る。…①
2. 大豆はこまかく刻む。…②
3. 別の鍋でマカロニをやわらかくゆでて、細かく切る。…③
4. 鍋に①②の野菜とトマトピューレ・洋風だし・具がかかる位の水を入れ煮る。…④
5. ④のスープが煮えたら、②と③を入れ煮る。