

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

7月

(2024年7月)

●5～6か月のゴックン期

にんじんかゆ



材 料

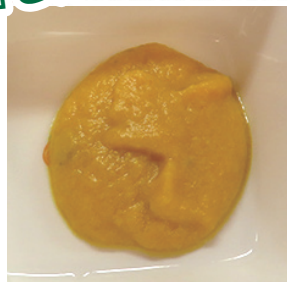
10倍かゆ…大さじ3
にんじんペースト…小さじ2

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. にんじん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

豆腐とかぼちゃのとろとろ煮



材 料

豆腐…10g
かぼちゃ…20g
だし汁…適量

作り方

1. 豆腐はゆでて水気を切り、すり鉢ですりつぶす。…①
2. かぼちゃはラップで包み電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、裏ごしする。…②
3. 鍋に①、②、だし汁を入れて固さを調節する。

●8か月…モグモグ期

ポテトツナサラダ



材 料

じゃがいも…30g
ツナ(ノオイル)…小さじ1

作り方

1. じゃがいもは、電子レンジで加熱してやわらかくなったら皮をむき、フォークなどでつぶす。…①
 2. ツナと①を合わせる。…②
- ※オイル漬けツナの場合は、塩分や油分が気になるので、茶こしなどに入れて熱湯を回しかけてから使用しましょう。

●9か月～11か月…カミカミ期

なすとわかめのみそ煮



材 料

なす…1/3本
わかめ(戻した物)…小さじ1
豆腐…適量
だし汁…1/4カップ
みそ…極少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. なすは皮をむき、水にさらしてアクを抜き、やわらかくゆで1cm角に切る。…①
2. わかめはゆでて、細かく刻む。…②
3. 豆腐はさいの目切りにする。…③
4. 鍋にだし汁・①・②・③を加え、ひと煮してみそで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。