

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

8 月

(2024年8月)

●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

豆腐と青菜のとろとろ煮



材 料

絹ごし豆腐…10g
青菜(葉先)…1～2枚
だし汁…適量
水溶き片栗粉…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. 青菜はやわらかくゆでて、細かく刻む。…②
3. 鍋に①、②、だし汁を加え、水溶き片栗粉で硬さを調節する。

●8か月…モグモグ期

じゃがいもの納豆あえ



材 料

じゃがいも…30g
納豆(ひき割り)…大さじ1
しょうゆ…極少量

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. ①とひき割り納豆を混ぜ合わせ、しょうゆを加えて和える。

●9か月～11か月…カミカミ期

なすのトマト煮



材 料

トマトピューレ…大さじ3
なす…10g
玉ねぎ…10g
にんじん…10g
鶏ひき肉…10g
洋風だし…少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、にんじんはやわらかくゆでてからみじん切りにする。…①
2. なすは、皮をむき1cm角に切り、水にさらす。…②
3. 鶏ひき肉は、サッとゆでて細かく刻む。…③
4. 鍋①、②の野菜・鶏ひき肉がかぶるくらい水を入れ、洋風だしを加えて煮込み、野菜がやわらかくなったらトマトピューレを入れる。