

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

9月

(2024年9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 豆腐とにんじんのとろっと煮



材 料

絹ごし豆腐…10g
にんじん…10g
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. にんじんはやわらかくゆでて、細かく刻む。…②
3. 鍋に①、②、だし汁をを加え、水溶き片栗粉で硬さを調節する。

●8か月…モグモグ期 納豆のにんじん和え



材 料

にんじん…30g
納豆(ひき割り)…大さじ1
しょうゆ…極少量

作り方

1. にんじんは、やわらかくゆでて5mm角に切る。…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 さつまいもと挽き肉の煮物



材 料

さつまいも…20g
鶏ひき肉…15g
だし汁…30g
しょうゆ…極少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. さつまいもは皮をむいて1cm角の大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。…①
2. 鶏ひき肉は、片栗粉をまぶしサッとゆでて細かく刻む。…②
3. だし汁に①と②を入れ、しょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける