

赤ちゃんレストラン

●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…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(お湯で硬さを調整)…②
3. ①に②を混ぜる。

●6～7か月…モグモグ期

青菜とじゃがいもあえ



材 料

じゃがいも…40g
青菜の葉先…15g
青のり…適量
だし汁…適量

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、やわらかくゆでて裏ごしする。…①
2. 青菜はやわらかくゆで、すり鉢ですりつぶす。…②
3. 鍋にだし汁、①、②を入れて少し煮、青のりを加え硬さを調節する。

●8か月…モグモグ期

かぼちゃのきな粉和え



材 料

かぼちゃ…20g
きな粉…少々

作り方

1. かぼちゃは耐熱皿に乗せてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、皮を取ってつぶす。…①
2. ①をきな粉で和える。(お湯でかたさを調節する)。

●9か月～11か月…カミカミ期

チキンコンスープ



材 料

鶏ひき肉…20g
片栗粉…適量
たまねぎ…10g
にんじん…10g
コーンクリーム(缶詰)
…20g
洋風だし…少々
お湯…適量

作り方

1. 鶏ひき肉に片栗粉を軽くまぶし、ゆでて細かく刻む。…①
2. 玉ねぎ・にんじんは1cm角位に切り、電子レンジで加熱し、柔らかくする。…②
3. 鍋に①、②を入れ野菜がかぶる位のお湯を加えてひと煮立ちしたら、洋風だし、コーンクリームを加えて煮る。
※コーンクリームは、ホールコーンを一度茹でてからこして使っても大丈夫。