

# 赤ちゃんレストラン

●5～6か月のゴックン期

## 青菜かゆ



### 材 料

10倍かゆ…大さじ3  
青菜のペースト  
…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. 青菜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

## さつまいもと豆乳のポタージュ



### 材 料

さつまいも…20g  
たまねぎ…10g  
豆乳…大さじ2  
お湯…適量

### 作り方

1. さつまいもは皮をむき、ゆでてマッシュする。…①
2. たまねぎはみじん切りにして、電子レンジで加熱し、やわらかくする。…②
3. 鍋に①と②、野菜がかぶるくらいのお湯を加えてひと煮立ちしたら、豆乳を加えて煮る。

●8か月…モグモグ期

## 白身魚と春野菜の煮物



### 材 料

白身魚…20g  
キャベツ…1/2枚  
にんじん…15g  
麩…小2個  
だし汁…適量  
水溶き片栗粉…適量

### 作り方

1. 白身魚はゆでて骨と皮を取り除き、すりつぶす。…①
2. キャベツ・にんじんは、みじん切りにして、やわらかく煮る。…②
3. 鍋に①、②とおろし金ですりおろした麩を加え、だし汁を入れ硬さを調節しながら煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●9か月～11か月…カミカミ期

## 納豆の野菜和え



### 材 料

ひきわり納豆…大さじ1  
にんじん…10g  
青のり…適量  
しょう油…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. ボウルに①、納豆、青のり、しょう油を混ぜ合わせる。