

赤ちゃんレストラン

●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…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(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

豆腐とにんじんのトロトロ煮



材 料

豆腐…20g
にんじん…大さじ2
だし汁…適量
水溶き片栗粉…小さじ1/2

作り方

1. 豆腐はゆでて、すりつぶす。…①
2. やわらかくゆでたにんじんをすり鉢に入れて、すりつぶす。…②
3. 鍋にだし汁と①、②を入れて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期

ささみ肉と大根煮



材 料

鶏ささみ肉…小さじ1
だいこん…20g
玉ねぎ…15g
だし汁…1/3カップ
しょうゆ…極少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. だいこんは皮をむいて5～6mmに切り、玉ねぎはみじん切りにして、やわらかくゆでる。…①
2. 鶏ささみ肉はゆでて水気を切り、包丁で細かくし、すり鉢ですりつぶす。…②
3. 鍋にだし汁と①、②を加えてしょうゆで風味をつけ、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

野菜とマカロニのトマトスープ



材 料

トマトピューレ…大さじ3
玉ねぎ…15g
にんじん…15g
じゃがいも…10g
マカロニ(乾)…10g
鶏ひき肉…10g
洋風だし…少量

作り方

1. 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは7～8mm角の大きさに切る。…①
2. 別の鍋でやわらかくマカロニを茹でて細かく切る。…②
3. 鍋に①の野菜と鶏ひき肉・トマトピューレ・洋風だし、具がかくれるくらいの水を入れ煮る。…③
4. ③のスープが煮えたら、②を入れて煮る。