

# 赤ちゃんレストラン

●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…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、皮をむいてやわらかくゆでて、裏ごしをする。…②
3. ①に②を混ぜる。

●6～7か月…モグモグ期

## なすと鶏ささみ煮



### 材 料

なす…20g  
にんじん…10g  
鶏ささみ…1/3枚  
だし汁…1/3カップ  
しょうゆ…極少量  
水溶性片栗粉…適量

### 作り方

1. なすとにんじんは皮をむいてやわらかくゆで、細かく切る。…①
2. 鶏ささみはゆでて熱を通し、筋を取って細かく刻み、すり鉢ですりつぶす。…②
3. 鍋にだし汁と①、②を入れ煮立ったら、しょうゆで調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期

## 青菜ののりあえ



### 材 料

青菜…20g  
にんじん…10g  
焼きのり…1/6枚  
だし汁…適量

### 作り方

1. 青菜はやわらかくゆでて、水気をしぼり細かく刻む。…①
2. にんじんはゆでて、小さめの細切りに切る。…②
3. 焼きのりはよくもみ、小さくして少量のだし汁でふやかしておく。…③
4. ①～③を和えてだし汁で調節する。

●9か月～11か月…カミカミ期

## わかめと豆腐のみそ汁



### 材 料

わかめ(戻した物)  
…小さじ1  
豆腐…20g  
だし汁…1/4カップ  
みそ…極少量  
水溶性片栗粉…適量

### 作り方

1. わかめはゆでて細かく刻む。…①
2. 豆腐はさいの目切りにする。…②
3. 鍋にだし汁・①・②を加え、ひと煮してみそで調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。