

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

にんじんと鶏ささみ煮



材 料

鶏ささみ…1/3枚
にんじん…20g
だし汁…1/3カップ
水溶性片栗粉…適量

作り方

1. にんじんは皮をむいてやわらかくゆで、細かく切る。…①
2. 鶏ささみはゆでて火を通し、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、水溶性片栗粉でとろみをつける。

●8か月…モグモグ期

ブロッコリーの納豆あえ



材 料

ブロッコリー…2～3房
納豆(ひき割り)…大さじ1
しょうゆ…極少量

作り方

1. ブロッコリーは、ゆでて穂先を細かく刻む。…①
2. ①とひき割り納豆を混ぜ合わせ、しょうゆを加えてあえる。

●9か月～11か月…カミカミ期

野菜とツナのトマトスープ煮



材 料

トマトピューレ…大さじ3
玉ねぎ…10g
なす…10g
じゃがいも…5g
ツナ缶(水煮)…10g
水溶性片栗粉…適量
洋風だし…極少量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは1cm角に切る。…①
2. なすは皮をむき、小さい一口大に切り、水にさらす。…②
3. ツナは細かくほぐす。…③
4. ①～③の野菜・ツナ・トマトピューレを加えて煮込み、アクをとって洋風だしを入れ煮る。
5. ④がやわらかくなったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。