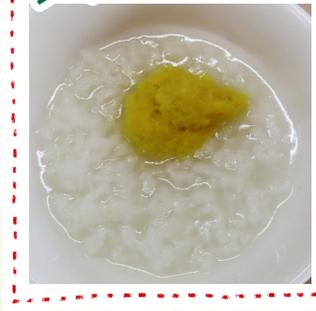


赤ちゃんレストラン

●5～6か月のゴックン期

コーンクリームかゆ



材 料

10倍かゆ…大さじ3
コーンクリーム
…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. コーンクリームは粒が残っていたら、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

野菜の白あえ



材 料

青菜…葉先2～3枚
にんじん…15g
豆腐…40g

作り方

1. にんじん・青菜はやわらかくゆでた後に細かく刻み、青菜は裏ごしする。…①
2. 豆腐はお湯で温め、水気をよく切ってからすり鉢ですってなめらかにし、①と混ぜる

●8か月…モグモグ期

鶏ささみとじゃがいも煮



材 料

鶏ささみ…小さじ1
じゃがいも…20g
玉ねぎ…15g
だし汁…1/3カップ
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. ジャがいもは皮をむいて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、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

鮭と大根のとろっと煮



材 料

鮭(生)…15g
大根…30g
だし汁…適量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 鮭はラップに包み、電子レンジで加熱をし、骨と皮を取り除き、細かくほぐす。…①
2. 大根は皮をむいてゆでてやわらかくなったらすりつぶす。…②
3. 鍋に、だし汁、①、②を入れやわらかく煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。