

本日のレシピ

ゴックン期(5~6ヶ月)のメニュー

- ・野菜スープ
- ・ペースト2種 (にんじん・キャベツと玉葱)

かぼちゃがゆ

材 料	分量	作 り 方
10倍がゆ かぼちゃ	大さじ2 大さじ1	1 かぼちゃは皮をむき、種を取り茹でるか電子レンジでやわらかく加熱し、裏ごしする。 2 10倍がゆに1を加え、さらにすり混ぜる。 <10倍がゆの作り方> 米1に対し10の水で炊く。(全がゆ) かゆをこし器で水分を分ける。かゆをよくすりつぶす。分けた水分で濃度を調節する。

モグモグ期(7~8ヶ月)のメニュー

チーズあえ

材 料	分量	作 り 方
じゃがいも ほうれん草 スライスチーズ	20g 1枚 1/4枚	1 ほうれん草は葉先を、柔らかく茹でて、細かく刻む。 2 柔らかく茹でたじゃがいもを熱いうちにつぶして、ほうれん草、刻んだチーズを加え、チーズが溶けるまで加熱し混ぜる。

人参の白和え

材 料	分量	作 り 方
人参 絹ごし豆腐 だし汁 砂糖	20g 15g 小さじ1 少々	1 人参は柔らかく茹でて、みじん切りにする。 2 豆腐は茹でて、すり鉢でするか、うらごしにする。 3 人参と豆腐を合わせ、だしを加え、砂糖を入れて、よく混ぜ合わせる。