

5~6か月頃のレシピ

◎重湯とつぶしがゆ



《材料》

- ・ご飯・・・大さじ1
- ・水・・・350cc

ステップ1



大さじ1のご飯に水を加えて、
柔らかく煮込む。
〈Point〉水が蒸発しないように、
火加減に注意。水が少なくなっ
たら、足してもOK。

ステップ2



おかゆの上澄み(白く濁っている液
体)が「重湯」

ステップ3



柔らかくなったご飯(おかゆ)をこし
器でこしたものが、
「つぶしがゆ」
〈Point〉重湯を足しながら濾すと、
モチモチになりにくい。

<おかゆの作り方>

進め方	月齢	5~6か月	7~8か月	9~11か月	1歳からは、 少し柔らかなごはん(軟飯)を 炊いてあげます 家族にもがまんしてもらってね!
	体重	7kg前後	8kg前後	8.5~9kg前後	
	かゆの固さ	10倍	7倍	5倍 (全がゆ)	
米 から炊く 場合	米 (ml)	大さじ1 (15)	1/4カップ° (50)	1/2カップ° (100)	米は洗って30分程 水に浸してから炊く
	水 (ml)	大さじ10 (150)	2カップ°弱 (350)	2.5カップ° (500)	
ごはん から柔ら かくする 場合	ごはん	20	30	40	鍋(土鍋)にごはんと水を入 れ火にかけ、沸騰したら 弱火でじっくり煮る。 火を止めて蒸らす。
	水	350	250	200	
出来上がり (1食分)		20~40	40~80	80~90	



◎野菜マッシュ (にんじん・たまねぎ編)

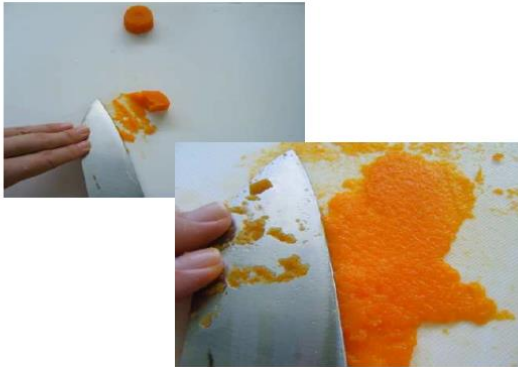
5~6か月頃のレシピ



《材料》

- 野菜スープからのにんじん・・・10~15g
- // たまねぎ・・・10~15g
- 野菜スープ・・・少々

ステップ1



にんじんは包丁の先でつぶしながらペースト状にする。

〈Point〉なめらかになるまで。

ステップ2



たまねぎは繊維があるため、包丁でのマッシュが難しければこし器を使用する。

ステップ3



それぞれ鍋に入れ、野菜スープを加えて一煮立ちさせたら出来上がり。

〈Point〉水溶き片栗粉(粉1:水2)でトロミを付けるとよりなめらかになる。フリージングOK。

5~6か月頃のレシピ

◎豆腐のトロトロ煮



《材料》

- 絹ごし豆腐・・・10~15g
- 市販ベビーフード野菜スープ・・・小さじ1~2 (1パック)
- 市販ベビーフードとろみのもと・・・小さじ1

ステップ1



豆腐は適当な大きさに切り、しっかり湯通しして、こし器で裏ごしする。

ステップ2



市販の野菜スープを加え、分量通りのお湯で溶かす。
市販のとろみのもとを加え、とろみが出るまでかき混ぜる。

〈Point〉とろみのもとは様子を見ながら少しずつ加える。

ステップ3



スプーンで持ち上げた時に、ポタポタと落ちる程度（プレーンヨーグルト状）のトロミがついたら、出来上がり。

〈Point〉豆腐はフリージングできません。1回ずつ食べきりましょう。

5~6か月頃のレシピ

◎白身魚のスープ煮



《材料》

- 白身魚(真鯛などの脂身の少ないもの)・・・10~15g
- 野菜スープ・・・大さじ1
- 水溶き片栗粉・・・少々

ステップ1



白身魚はしっかり湯通しし、手でほぐしておく。

〈Point〉大人のお刺身から2切れくらいを取り分けして使用。

ステップ2



鍋にほぐした魚と野菜スープを入れ、一煮立ちさせる。

水溶き片栗粉でトロミをつける。
〈Point〉蒸発させすぎないように、弱火で。

ステップ3



トロミがついて、全体的にフワツとしたら、出来上がり。

〈Point〉フリージングOK。3~4日で使い切り。