

5.6 ヶ月ゴックン期

レシピ

10 倍粥

＜ 材料 ＞ 7 食分

ごはん：40g

水：200 cc

ごはん 1：水 5 の割合

＜作り方＞

1. ごはんに水を加えてひと混ぜして火にかける
2. 沸騰したら弱火で 15～20 分煮る
3. 火を止め、10 分ほど蒸らす

ポイント

- 煮ている途中で水分がなくなったら水を足す
- かき混ぜるとご飯粒が崩れるくらいの固さが目安

※ この 10 倍粥の分量は 1 食分ではなく作りやすい分量です。
残った分は冷凍保存できます。

小松菜・ペースト

＜ 材料 ＞ 4 食分

小松菜：50g

ゆで汁：大 3～お好み

＜作り方＞

1. 小松菜の葉と茎を分ける
2. 沸騰させたお湯で 1 の葉の部分をゆでる
3. 流水につけてあく抜きをする
4. 軽く絞ったほうれん草をミキサーにかける

※少しずつゆで汁を加えてなめらかなペースト状にしていく

ポイント

- 茎は繊維が多いので離乳食に慣れてきたら一緒にミキサーにかけて与えても OK
 - あくがあるのでしっかり流水であくを抜く
 - ミキサーではなく裏ごし器を使って裏ごししても OK
- ※その場合葉の部分のみ使用をお勧めします

※ この小松菜ペーストの分量は 1 食分ではなく作りやすい分量です。
残った分は冷凍保存できます。

じゃがいものペースト

< 材料 > 3食分
じゃがいも：50g
ゆで汁：大2～お好み

<作り方>

1. じゃがいもをゆでる(煮崩れするぐらい)
2. 1を裏ごし器で裏ごしていく
3. 2にゆで汁を少しずつ加えてペースト状にする

ポイント

- ・気持ち少し多めのゆで汁を入れてペーストにしてあげるとよい

白身魚のすり流し

< 材料 > 1食分
鯛：1切れ (刺身用)
ゆで汁：大1～2
水溶き片栗粉：小さじ1

<作り方>

1. 沸騰したお湯に鯛をゆでる
2. 1をすり鉢ですりつぶしてゆで汁大1～2を加えてすり流す
※ミキサーにかけてもよい
3. 水溶き片栗粉を加え

レンジ500Wで10～20秒加熱

- ポイント・白身のお刺身を使うと便利
・骨や皮をむく必要がない

卵黄のペースト

< 材料 > 3食分
卵：1個
ゆで汁：大2～お好み

<作り方>

1. 卵を水からゆで固ゆで **※15分から20分**
2. 1の卵黄の部分だけ裏ごし器で裏ごししていく
3. 2にゆで汁を少しずつ加えてペースト状にする

ポイント

- ・気持ち少し多めのゆで汁を入れてペーストにしてあげるとよい

※ペーストにしなくても10倍がゆにのせて食べるでもOK