

7.8 ヶ月モグモグ期

レシピ

かぼちゃペースト

< 材料 >

かぼちゃ 50g

じゃがいも 50g

ブロッコリー 2房分

玉ねぎ 10g

冷凍ストック 10gで

10個できる

< 作り方 >

1. 野菜を300ccの水でゆでる
2. 1が柔らかくなったらザルにとりミキサーにかける

ポイント

水分調節するためにザルに一度あげる。
ドロっとしてるのがベスト
残ったゆで汁は、野菜スープにできる

☆かぼちゃ以外にも

じゃがいも・サツマイモ・里芋などのイモ系で代用可能

何かでんぷん質のものが入っていたらとろみつけなくていいのでやりやすいですよ

その他に入れる野菜はなんでも可能

パプリカ・人参・ほうれん草・季節のものなど

✿リメイクメニュー✿

かぼちゃリゾット

< 材料 >

かぼちゃペースト	20g
ごはん	50g
粉チーズ	適量

(魚・ささ身・ミンチ
・野菜をいれてアレンジOK)

< 作り方 >

1. かぼちゃペーストとごはんを混ぜる
2. 耐熱皿に入れて粉チーズを振りかける
3. レンジ500wで30秒~1分

ポイント

ごはんは赤ちゃんのやわらかさに合わせて水分がなさそうなら粉ミルク・水・野菜スープなどをプラスしてください

かぼちゃパスタ

< 材料 >

かぼちゃペースト	20g
パスタ(乾燥)	10g
粉チーズ	適量

(魚・ささ身・ミンチ
・野菜などを入れてアレンジOK)

< 作り方 >

1. 柔らかくゆでたパスタをみじん切り
2. 1とペーストをまぜる
3. 粉チーズをかける

ポイント

水分がなさそうなら粉ミルク・水・野菜スープなどをプラスしてください

かぼちゃおやき

< 材料 >

かぼちゃソース	20g
ごはん	50g
片栗粉	大2

(ゴマ・ひじき・魚・ミンチ・
粉チーズなどをいれてアレンジOK)

< 作り方 >

1. かぼちゃソース・ごはん・片栗粉を混ぜ合わせる
2. フライパンにアルミホイルを敷きその上で焼いていく

ポイント

アルミホイルがあると焦げにくい！！
焦がしすぎないように(焦げると苦くなる)

かぼちゃポタージュスープ

< 材料 >

かぼちゃペースト	20g
粉ミルク	3.5g
水	25cc

< 作り方 >

1. 粉ミルクと水を合わせて溶かしておく
2. 1とかぼちゃソースを少しずつ合わせてスープにする

ポイント

濃度が欲しければペーストの分量を増やしてもOK

オートミール粥

< 材料 >

オートミール	10g
粉ミルク	14g
水	100cc

< 作り方 >

1. 粉ミルクと水を合わせて溶かしておく
2. オートミールと1を鍋でコトコト炊いていく

ポイント

少し粉っぽい場合は水の分量を増やして炊いてください