

[本日のレシピ]

5~6か月頃

 つぶし粥



材 料	作り方
米	①全がゆを作りつぶす。
水	②水を加えてひと煮立ちさせて固さを調整する。

5~6か月頃

 青菜粥



材 料	作り方
つぶし粥 (米・水)	①ほうれん草の葉の先をつみ、やわらかくゆでて裏ごしする。おかゆをつぶす。
ほうれん草	②裏ごししたものをおかゆに混ぜ合わせてひと煮立ちさせる。 ※季節の野菜でもできます。


7~8か月頃

 納豆のスープ煮



材 料	作り方
納豆	①納豆を包丁でたたいて細かく刻む(ひきわり納豆はそのままでOK)。
わかめ	②じゃが芋・人参・たまねぎ・わかめをみじん切りにする。
じゃが芋	③鍋に①②を入れ野菜スープを加えて煮込む。
人参	
たまねぎ	
野菜スープ	

7~8か月頃

 野菜入りレバーペースト



材 料	作り方
鶏レバー	①じゃが芋・人参・たまねぎをやわらかくゆでて裏ごしする。
人参	②レバーは血抜きし、熱湯に入れて中までよく加熱したら裏ごしする。
たまねぎ	③鍋に全部の材料を入れたら野菜スープを入れてやわらかく煮込む。
じゃが芋	
野菜スープ	

7~8か月頃

 白身魚のトマト煮



材 料	作り方
白身魚	①白身魚をゆでて、細かくほぐす。
人参	②トマトは湯むきして果肉だけをみじん切りにする。
たまねぎ	③人参・たまねぎもみじん切りにする。
トマト	④鍋に全部の材料を入れたら野菜スープを入れてやわらかく煮込む。
野菜スープ	

7~8か月頃

 全卵のクリーム煮



材 料	作り方
ゆで卵	①固ゆでにした卵・人参・たまねぎをみじん切りにする。
人参	②鍋にバターを入れて煮溶かし、人参たまねぎを入れて弱火でやわらかくなるまで炒める。
たまねぎ	③小麦粉をふり入れさらに炒める。
バター	④牛乳を入れ、とろみがついたら刻んだゆで卵を入れて混ぜ合わせ火を止める。
小麦粉	
牛乳	

7~8か月頃

 卵黄粥



材 料	作り方
おかゆ (米・水)	①固ゆでにした卵黄だけを裏ごしする。
卵黄	②お湯でといておかゆに加え固さを調整する。

9~11か月頃

 豆腐入お好み焼き



材 料	作り方
豆腐	①豆腐は湯通しする。
生しいたけ	②生しいたけ、人参、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
人参	③ボールに豆腐を手でつぶして入れ、②の材料を入れて、卵をほぐし、片栗粉を混ぜ合わせる。
たまねぎ	④フライパンにサラダ油を入れ、③を一口大の大きさにまとめ、フライパンに入れ、中火でこんがり焼く。
ピーマン	
全卵	
片栗粉	