






ママ'sキッチン レシピ



☆初期（5、6か月）


<p>つぶしがゆ</p> 	<p>① おかゆからごはんだけとりだし、裏ごしする。 ② おもゆや熱湯を加え、すすみ具合に合わせて、ポタージュ状・ジャム状にする。</p>
<p>ほうれん草のペースト</p> 	<p>① ほうれん草の葉を洗って、柔らかくゆでる。 ② 水の入ったボールにとりだし、さっとあらって、粗熱がとれたら、水気をしぼる。 ③ ②のほうれん草を裏ごしし、さゆ(沸騰したお湯)を加えてポタージュ状にする。</p>

☆中期（7、8か月）

<p>粗つぶしがゆ</p>	<p>おかゆをスプーンなどですりつぶす。(赤ちゃんの舌でつぶせる固さが目安)</p>	
<p>とり肉とほうれん草のリンゴ煮</p> 	<p><材料> とりむねミンチ 50g ほうれん草 25g リンゴ 50g だし汁 100ml以上 バター 5g 片栗粉 適量</p>	<p>① ほうれん草を軟らかくゆで、みじん切りにする。 ② 鍋に冷たいだし汁、とりむねミンチを入れ、よくほぐしてから火をつける。 ③ とりむねミンチに火が通ったら、8mm角程度に切ったリンゴを加え、やわらかくなるまで煮る。 ④ 仕上げにほうれん草とバターを加え、水溶き片栗粉を入れ加熱し、とろみをつける。 ⑤ リンゴをつぶしながら、食べさせる。</p>

4~5回分

☆後期（9~11か月）

<p>全がゆ</p>	<p>おかゆをそのまま食べさせます。</p>	
<p>とり肉とほうれん草のリンゴ煮</p>	<p>中期の「とり肉とほうれん草のリンゴ煮」をそのまま食べさせます。</p>	
<p>牛肉と豆腐のハンバーグ</p> 	<p>牛赤身肉 50g 木綿豆腐 100g 高野豆腐 1個(粉高野20g) ひじき 5g にんじん 100g かつおぶし 1袋 バター 8g</p>	<p>① ひじきを水でもどして、さっとあらひ、みじん切りにする。 耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで約1分加熱する。 ② にんじんをうす切りにして耐熱容器に並べ、ふんわりラップをかけて、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。 みじん切りにする。 ③ 牛赤身肉の脂肪をとりのぞき、包丁で細かく切る。 ④ ①と②と③、木綿豆腐をまぜる。 ⑤ かつおぶしを細かく、くだいて入れる。 ⑥ すりおろした高野豆腐を固さをみながらいれ、まぜる。 ⑥ 食べやすい大きさに丸めて、バターをひいたフライパンにいれて焼く。</p>

6回分

おうちで試してみてください♪

