

◇◇◇ 5、6か月頃のレシピ ◇◇◇

穀類

《10倍がゆ》

- ① 米をきれいとぐ。鍋に10倍量の水とともに加えてふたをして、約30分浸水しておく。
 - ② ①を火にかけ、中火で煮て沸騰したら弱火にして炊く。炊いたら火を消してむらす。（*ふたは開けないこと）☆弱火にしてからの加熱時間は10分くらいを目安に。
- *ごはんの場合、ごはんの7～8倍の水を加えてやわらかくなるまで煮ます。
*ごはんの固さによって、水の量・加熱時間を調整しましょう。

まずはおかゆから始めましょう。



野菜

《人参のとろとろ煮》

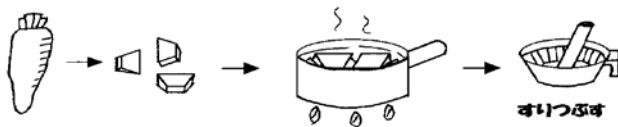
人参の皮をむき、指でつぶせるくらいまでやわらかく煮てすりつぶし、さ湯かだし汁でのばす。

*人参以外のほとんどの野菜も同様に作れます。

*大人の煮物を作るときに、味をつける前に取り出して、やわらかくなるまで煮てあげましょう。

*野菜を大きめに切って、たっぷりの水でじっくり時間をかけて煮ると野菜が甘くなります。

★野菜の作り方★



最初は甘味のある野菜からすすめて、徐々に食べられる旬の野菜も取り入れましょう。



たんぱく質

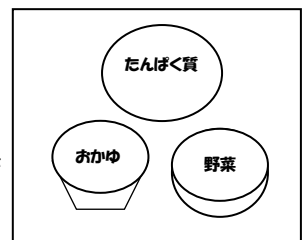
《白身魚》

【分量の例】白身魚のお刺身 1切れ

- ① 小鍋にお湯を沸かし、白身魚のお刺身を加えて、しっかり中まで火を通す。
- ② 細かくほぐし、すりつぶす。
- ③ さ湯かだし汁でのばす。

*豆腐の場合も同様に、加熱して作りましょう。

切り身の場合は骨や皮を取り除きましょう。



2回食に進む目安
*3つのお皿をそろえましょう

野菜・たんぱく質

食材が増えてきたら、食べたことのある食材を組み合わせることもできます。

《ブロッコリーと豆腐のすりすり》

【分量の例】ブロッコリー・・・15g、豆腐・・・大さじ1

- ① 豆腐はゆでて、すりつぶす。
- ② ブロッコリーは茹でて、やわらかいつぼみの部分をすりつぶす。
- ③ ①の上に②を盛りあわせる。