

# さつまいものペースト



初期（ゴックン期）5～6か月

材料（1食分）

さつまいも	・・・	15g
お湯	・・・	適量

《作り方》

1. さつまいもは皮をおき、さいの目に切り水にさらしてあくを抜く。
2. 鍋でやわらかくなるまで煮る。
3. すり鉢でペースト状にし、さらに裏ごしする。

# にんじんのペースト



初期（ゴックン期）5～6か月

材料（1食分）

にんじん	・・・	15g
お湯	・・・	適量

《作り方》

1. にんじんは皮をおき、5mmほどの半月切りにする。
2. 鍋でやわらかくなるまで煮る。
3. すり鉢でペースト状にし、さらに裏ごしする。

# 豆腐と野菜のだし煮

初中期（ゴックン期）6～7か月

## 材料（1食分）

豆腐	・・・	10g
にんじん	・・・	10g
はくさい	・・・	10g
たまねぎ	・・・	10g
ほうれん草（葉先）	・・・	3g
だし汁（昆布）	・・・	100ml
水溶き片栗粉	・・・	適量（片栗粉1：水2）

## 《作り方》

1. 豆腐・にんじん・はくさいは1mmみじん切りに切る。
2. たまねぎはみじん切りにする。
3. ほうれん草はゆでて水にさらしてあくを抜き、2～3mmに刻む。
4. 鍋にだし汁をいれ、1. と2. を入れて煮る。
5. 野菜がやわらかくなったらほうれん草を加えてひと煮立ちさせて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



# さつまいもとかぶのだし煮

初中期（ゴックン期）6～7か月



## 材料（1食分）

さつまいも	・・・	15g
かぶ	・・・	10g
ブロッコリー（穂先）	・・・	5g
だし汁（昆布）	・・・	100ml
水溶き片栗粉	・・・	適量（片栗粉1：水2）

## 《作り方》

1. さつまいもは1mm角のみじん切りに切り、水にさらしてあくを抜く。かぶも同じように1mm角に切る。
2. ブロッコリーはゆでておく。
3. 鍋にだし汁をいれ、1. を入れて煮る。
5. 野菜がやわらかくなったらブロッコリーを加えてひと煮立ちさせて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

# 鶏団子と野菜のだし煮

中期（モグモグ期）7～8か月



## 材料（1食分）

鶏ひき肉	・・・	15g
豆腐	・・・	8g
片栗粉	・・・	小さじ1
にんじん	・・・	10g
はくさい	・・・	10g
たまねぎ	・・・	10g
ほうれん草	・・・	3g
だし汁（昆布）	・・・	100ml
水溶き片栗粉	・・・	適量（片栗粉1：水2）

## 《作り方》

1. にんじんは5mm角に切る。
2. ほうれん草はゆでて水にさらしてあくを抜き、2～3mmに刻む。
3. ボウルに鶏ひき肉、豆腐、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、5mm大の肉団子を作る。
4. 鍋にだし汁をいれ、肉団子を入れて煮る。
5. 4. ににんじんとはくさいとたまねぎを入れて煮る
6. 野菜がやわらかくなったらほうれん草を加えてひと煮立ちさせて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

# さつまいもとかぶのコロコロ煮

中期（モグモグ期）7～8か月



## 材料（1食分）

さつまいも	・・・	20g
かぶ	・・・	10g
ブロッコリー（穂先）	・・・	5g
だし汁（昆布）	・・・	100ml
水溶き片栗粉	・・・	適量（片栗粉1：水2）

## 《作り方》

1. さつまいもとかぶは5mm角に切る。
2. ブロッコリーはゆでておく。
3. 鍋にだし汁をいれ、1.を入れて煮る。
4. 野菜がやわらかくなったらほうれん草を加えてひと煮立ちさせて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

# 鶏団子と野菜の煮物

後期（カミカミ期）9～11か月



## 材料（1食分）

鶏ひき肉	・・・	20g
豆腐	・・・	10g
片栗粉	・・・	小さじ1
にんじん	・・・	10g
はくさい	・・・	15g
たまねぎ	・・・	10g
ほうれん草（葉先）	・・・	3g
だし汁（混合）	・・・	150ml
しょうゆ	・・・	少々

## 《作り方》

1. にんじんは2cm程のスティック状に切る。はくさいは5mm四方に切る。
2. ほうれん草はゆでて水にさらしてあくを抜き、5mm四方に切る。
3. ボウルに鶏ひき肉、豆腐、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、1cm大の肉団子を作る。
4. 鍋にだし汁を入れ、肉団子を入れて煮る。
5. 4. ににんじんとはくさいとたまねぎを入れて煮る
5. 野菜がやわらかくなったらほうれん草を加えてひと煮立ちさせて、しょうゆを入れて味を整える。

# さつまいもとかぶの煮物

後期（カミカミ期）9～11か月



## 材料（1食分）

さつまいも	・・・	20g
かぶ	・・・	15g
ブロッコリー	・・・	5g
だし汁（混合）	・・・	150ml
しょうゆ	・・・	少々

## 《作り方》

1. さつまいもとかぶは2cm程のスティック状に切る。  
ブロッコリーはゆでて細かく切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、さつまいもとかぶを入れて煮る。
3. 野菜がやわらかくなったらブロッコリーを加えてひと煮立ちさせる。
4. しょうゆを入れて味を整える。