

初期食（6か月頃）のレシピ



【パンがゆ】

(材 料) (分 量)
食パン 8枚切り 約1/4枚 (卵を含まないパン)
ミルク 約80ml

(作り方)

- ① 食パンはみみを取り除いて、こまかくちぎる。
- ② 粉ミルクを規定量のお湯で溶いて作っておく。
- ③ ①のパンに②のミルクを入れ、小鍋で煮るか電子レンジで加熱する。



【ワンポイントアドバイス】

煮ている間や冷ます時、かき混ぜすぎに注意！

粘りが出てしまい、食べにくくなります。

【ミルクがなくても大丈夫！】

パンとすりつぶした南瓜とお湯を入れて
やわらかく煮れば、南瓜パンがゆの出来上がり！
人参やさつま芋など、いろいろな野菜でアレンジしてみましょう

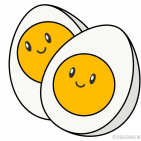


【卵黄のペースト】

(材 料) (分 量)
卵黄 1/2～1個
お湯

(作り方)

- ① 鍋に水と卵を入れ、15分以上沸騰させて、固ゆでにする。
※しっかり加熱しましょう！
- ② 卵黄だけを取り出してお湯でのばしドロドロ状にする。

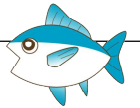


【白身魚のペースト】

(材 料) (分 量)
白身魚 (刺し身 1/2 切れ) 5～10g

(作り方)

- ① 白身魚に片栗粉をまぶす。
※片栗粉をまぶしてから茹でると、魚の水分が抜けずやわらかく仕上がります。
- ② ①の白身魚は中にしっかり火が通るまで茹でる。
- ③ 湯を適宜加えながらすりつぶす。



【トマトのペースト】

(材 料) (分 量)
トマト 5～10g

(作り方)

- ① トマトは皮をむき、種を取る。
- ② 5～7mm角に刻み、包丁やすり鉢を使ってペースト状にする。
- ③ 電子レンジで加熱する。
※加熱すると酸味が抑えられ食べやすくなります。



【高野豆腐のペースト】

サイコロ状の高野豆腐(乾燥)
1個を器に入れ、たっぷりの湯を入れて電子レンジで5～6分加熱する。フワフワの高野豆腐の出来上がり！



【バナナ】

皮をつけたままスプーンでつぶせばお手軽です！