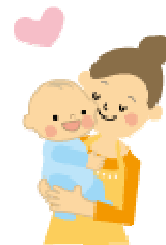


## ❀5～6ヶ月 ゴックン期メニュー



### ～おかゆを作ろう～

#### ★炊きあがったご飯から作る場合

～ご飯1に対しての水の割合～

	ご飯	水
10倍がゆ	1	5
7倍がゆ	1	3
5倍がゆ	1	2
軟飯	1	1～2

#### 〈作り方〉

- ① 鍋にご飯と分量の水(左表参照)を入れ、ご飯をほぐす。
- ② 沸騰するまで強火で加熱し、吹きこぼれない程度の火力にして約30分ほど煮る。(途中、水がなくなるようなら少し足す)
- ③ 約10分蒸らす。

※ご飯の硬さによって水の分量、加熱時間は多少異なります。様子を見ながら調節して下さい。

#### ★3色おかゆ

##### 〈材料〉

10倍がゆ 大さじ2  
かぼちゃ黄色部分 10g  
にんじん 10g  
絹ごし豆腐 10g

##### 〈作り方〉

- ① 豆腐は電子レンジで20秒ほど加熱してすりつぶす。
- ② かぼちゃは電子レンジで1分ほど、やわらかくなるまで加熱してすりつぶす。
- ③ にんじんはやわらかくゆでて、すりつぶす。
- ④ 10倍がゆを、なめらかにすりつぶし、①～③を彩りよくのせる。

### ～おいしいスープを作ろう～

#### ★昆布だし★

##### 〈材料〉

昆布 10cm  
(はさみで切りこみを入れる)  
水 3カップ

##### 〈作り方〉

- ① 昆布は乾いた布でサッと拭く。
- ② 昆布は分量の水に30分程漬けてから、弱火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。

#### ★野菜スープ★

##### 〈材料〉

にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツなどアクの少ない季節の野菜を使用

##### 〈作り方〉

- ① 適当な大きさに切った野菜と水を鍋に入れ火にかける。沸騰したらコトコト煮る。(あくが出てきたら取る)
- ② 野菜がくたくたに煮えたらザルでこす。

#### ★小松菜のスープ

##### 〈材料〉

野菜スープ 大さじ2  
小松菜の葉先 5g  
じゃがいも 10g  
水溶き片栗粉 適量

##### 〈作り方〉

- ① 小松菜はやわらかくゆでて刻む。
- ② じゃがいもは電子レンジで1分ほど、やわらかくなるまで加熱する。
- ③ ①②をすり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ④ 鍋に野菜スープ、③を入れ煮立たせる。
- ⑤ 食べやすいよう水溶き片栗粉でとろみをつける。