



カミカミ期のおすすめレシピ

歯ぐきでカミカミして食べるころ。3回食や手づかみ食べの練習もはじまり、だんだん大人の食事タイムに近づいていきます。

水分量を減らして指でつぶせるかたさに

5倍がゆ

ご飯から作る場合

●材料（離乳食3回分）

ご飯 80g
水 200ml

■作り方

- ①ご飯と水を鍋に入れご飯をほぐす。
- ②ふたをして中火にかけ、煮立ったらふたをずらし、弱火にして10分蒸し煮する。
- ③炊けたら火を止め、蓋をし、7分程度蒸らす。

※米1に対して水5倍
ご飯1に対して水2.5倍

この時期に不足しがちな鉄分を牛肉で補給

ミニハヤシライス



●材料（離乳食1回分）

人参 5g
じゃがいも 5g
玉ねぎ 5g
トマト 10g
牛薄切り肉 15g
野菜スープ 大さじ3
塩 ごく少量

5倍がゆ 90g

■作り方

- ①人参とじゃがいもは皮をむき、5mm角程度に切り、やわらかくゆでる。
- ②トマトは湯むきし、種をとる。
- ③玉ねぎ、トマト、牛薄切り肉を細かく切る。
- ④小鍋に①③と野菜スープ、塩を入れて4~5分煮つめる。
- ⑤器に5倍がゆを盛り、④をかける。

手づかみ食べできる料理を1品用意

かぼちゃのおやき

●材料（離乳食3回分）

かぼちゃ 50g
片栗粉 10g
牛乳 小さじ2
きな粉 小さじ1/3
青のり 小さじ1/3
サラダ油 少々

■作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジ500wで3分加熱し、温かいうちにマッシュする。
- ②①に牛乳、きな粉、青のり、片栗粉を入れ、混ぜ合わせ、細長く6個に成型する。
- ③油をひいたフライパンに、②を並べ、弱火で焼き色がつくまで焼く。

