

5～6か月
ごろ

ゴックン期のおすすめレシピ

赤ちゃんにとっては母乳・ミルク以外のものを初めて口にするとき。
焦らず様子を見つつ、舌触りや味に慣れさせていきましょう。

離乳食のスタートは10倍がゆからスタートします。

10倍がゆ(すりつぶし)



ご飯から作る場合

●材料（離乳食3～4回分）

ご飯 30g
（大さじ2）
水 150ml

※米1に対して水10倍
ご飯1に対して水5倍

■作り方

- ①ご飯と水を鍋に入れご飯をほぐす。
- ②ふたをして強火にかけ、煮立ったらふたをずらし、弱火にして20分炊く。トロトロになったら火を止め、蓋をし、10分程度蒸らす。
- ③すり鉢でなめらかになるまですりつぶし、おもゆを加えながらペースト状にのばす。

電子レンジで簡単調理♪

かぼちゃペースト



●材料（離乳食2回分）

かぼちゃ 40g
湯 適宜

■作り方

- ①種を除いて1cmスライスにする。
- ②耐熱容器に入れ、水大さじ1（分量外）を加え、ラップをし、電子レンジ（500W）で柔らかくなるまで加熱する（2分程度を目安）。柔らかくなったら皮を取り除き、実の部分のみにする。
- ③②を熱いうちに細かい網で裏ごし、お湯またはだし汁でペースト状になるまでのばす。

しらすはしっかり
塩抜きしましょう。

しらすのペースト



●材料（離乳食2回分）

しらす 15g
（大さじ1）
湯 適宜

■作り方

- ①しらすは3分程度熱湯でゆでて塩抜きし、水気を切る。
- ②すり鉢ですりつぶす。
- ③お湯でのばして柔らかさを調節する。