

平成28年 6月11日(土)



☆たにっこりん 親子クッキング☆

～離乳食づくり(ゴックン期 初期)～



✿10倍がゆ

お米に対して10倍の量の水でおかゆを作り、すりつぶす。

✿小松菜のペースト

小松菜の葉先のみを柔らかくゆでて細かく刻み、だし汁を加えペースト状になるまですりつぶす。

✿にんじんのペースト

にんじんは柔らかく茹でて、ペースト状にすりつぶす。

✿かぼちゃのペースト

電子レンジで柔らかくなるまで温め、ペースト状にすりつぶす。



✿白身魚のすりつぶし

白身魚を茹でて、すりつぶす。

✿野菜スープ

にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぶなどを大きめに切り、ひたひたの水を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮て、こす。

✿昆布だし

昆布の表面をかたく絞ったきれいな布巾で拭く。鍋に切れ込みを入れた昆布(10cm)と水(2カップ)を入れて約20分おく。弱火にかけ沸騰する直前に昆布を取り出す。

【この時期に合った食べ物】

・米・うどん・そうめん・じゃがいも・かぼちゃ・大根・かぶ・トマト・人参・ほうれん草・小松菜・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・豆腐・麩・りんご・みかん・白身魚・しらす干し



☆簡単方法☆

🌸 炊飯器で作るおかゆ

炊飯器でご飯を炊くときに、同時におかゆを仕上げる方法があります。

耐熱カップにおかゆの分量の米と水を入れて、炊飯器の中央に置いて、普通に炊きます。炊きあがった直後は、水気が多く残っていますが、混ぜて少し置いておくと、ちょうどよい具合に馴染んできます。



🌸 水出した昆布を沸かして使う

昆布の表面をかたく絞ったきれいな布巾で拭き、分量通りの昆布と水を入れて、冷蔵庫で一晩おきます。昆布を取り出して、沸騰させてから使います。