

ゴックン期のメニュー

<パンがゆ>



食材料

食パン 5g (2~3cm角) 耳をとったもの
育児用ミルク 50g (カップ 1/4)

つくり方

食パンは両面をさっと焼き小さく切る。
育児用ミルクをなべに入れて火にかけ、 を入れ、スプーンでドロドロにつぶしながら煮る。
パンがゆに慣れたら、おろしたりんごを小さじ1~2杯加えてもよい。

<つぶし野菜(青菜)>



食材料

青菜 15g (大さじ1・1/2)

つくり方

葉先を軟らかくゆでて、細かくきざむ。

<豆腐のつぶし煮>



食材料

豆腐 15g (大さじ1)
にんじん 5g (小さじ1)
だし汁 50ml (カップ 1/4)
かたくり粉 少々

つくり方

豆腐はスプーンの背でつぶす。
だし汁でおろしたにんじんを煮て、 を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。