



令和2年4月

★鮭とじゃが芋のおかゆ

【材料】(子ども1人分)

鮭	5g
じゃが芋	20g
わかめ	少々
おかゆ (軟飯)	適量
昆布だし汁	適量

(最後にみそやしょうゆを
少量加えてもよい。)



【作り方】

- ① おかゆ、軟飯を進み具合に合わせて準備する。
 - ② 鮭はゆでて身をほぐす。
 - ③ わかめを水でもどし、小さく刻む。
 - ④ じゃが芋は皮をむき、進み具合に合わせて切り、だし汁でゆでる。
 - ⑤ ④がやわらかくなったらわかめを入れて煮る。
 - ⑥ ⑤におかゆ(軟飯)を入れ、鮭を加え仕上げる。
- ※おかゆの軟らかさや水分は進み具合に合わせて調節してください。

(目安 7、8か月 7倍がゆ)

(目安 9～11か月 5倍がゆ～軟飯)

※この時期、赤ちゃんはうす味でも素材の味でおいしく感じるすることができます。

善通寺市 子ども課